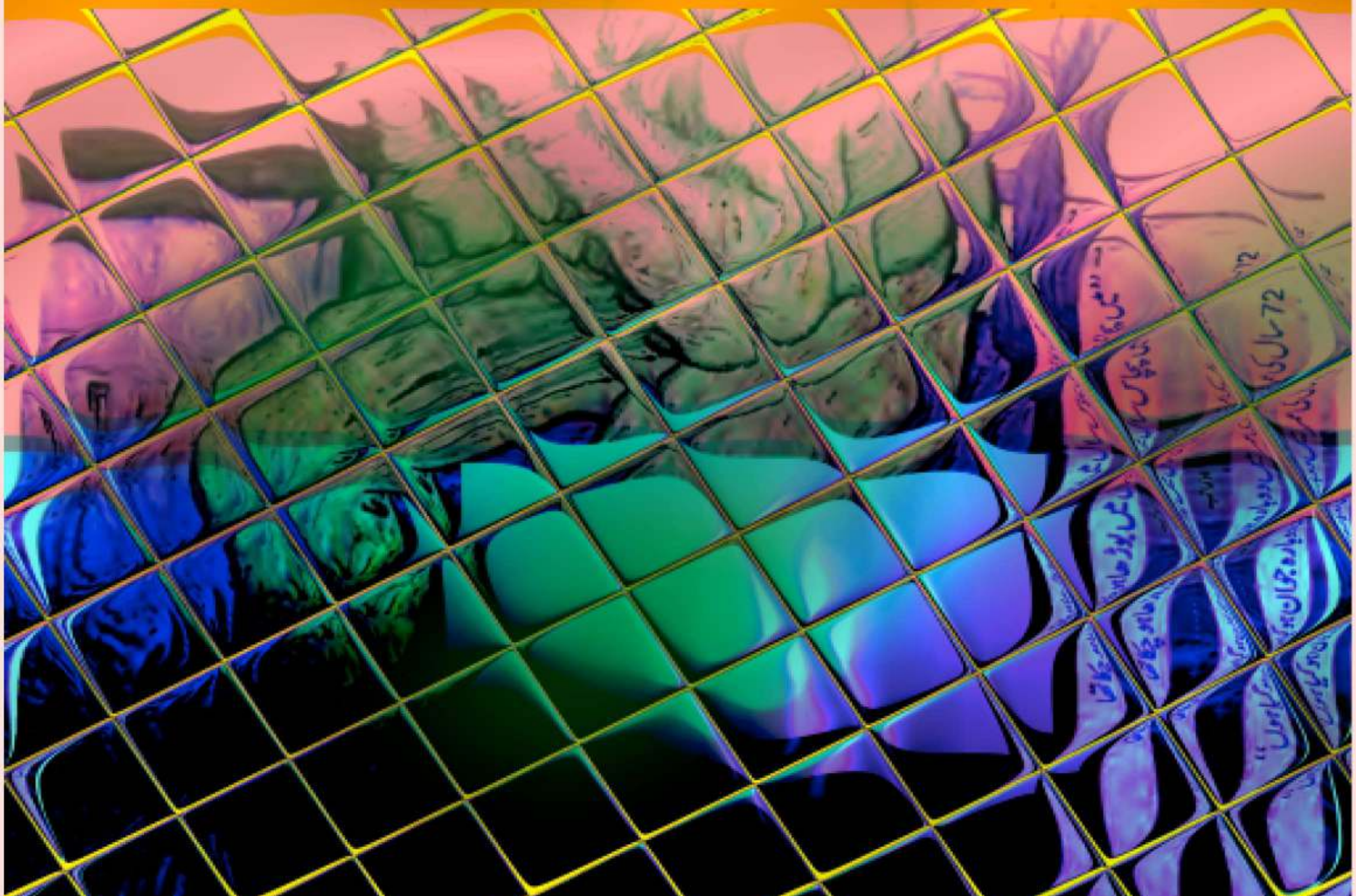
بڑھاپا
اور
اس کا سدِ باب

مصنف کے ذاتی تجربات پر مشتمل

حکیم اقبال حسین





بڑھاپا
اور
اس کا سدِ بابؒ

حکیم اقبال حسین ایم اے

اسلامک پبلی کیشنز

نام کتاب	:	بڑھاپا اور اس کا سدِ باب
مصنف	:	حکیم اقبال حسین ایم اے
اشاعت	:	مارچ 2018ء
ایڈیشن	:	2
تعداد	:	1100

اِسلامک پبلی کیشنز (پرائیویٹ) لمیٹڈ
منصورہ ملتان روڈ، لاہور پاکستان

فون	:	042-35252501-2
فیکس	:	042-35252503
موبائل	:	0322-4673731
ویب سائٹ	:	www.islamicpak.com.pk
ای میل	:	islamicpak@gmail.com
قیمت	:	-/120 روپے

مندرجات

عرض ناشر

آج کا انسان اتنا مصروف ہو گیا ہے کہ اپنی صحت کی حفاظت کے لیے بھی اس کے پاس وقت نہیں ہے۔ جس کا نتیجہ یہ ہے کہ وہ جوانی میں ہی بوڑھا نظر آنے لگتا ہے۔ طرح طرح کی بیماریاں اسے اپنے چنگل میں جکڑ لیتی ہیں اور پھر ہزار خواہش کے باوجود دواؤں سے چھٹکارا پانا اس کے لیے ممکن نہیں ہوتا۔

'تندرستی ہزار نعمت ہے'، 'بیماری سے پہلے صحت کو غنیمت جانو'، 'جان ہے تو جہان ہے'، 'قوی مومن کمزور مومن سے زیادہ بہتر ہے'۔ یہ سب باتیں تو ہم اچھی طرح جانتے ہیں پھر بھی اپنی صحت کی حفاظت کے لیے کماحقہ تگ و دو نہیں کرتے۔

اگر آپ دواؤں سے بچنا چاہتے ہیں، اپنی جوانی کو تا دیر برقرار رکھنا چاہتے ہیں اور بڑھاپے کو جلد آنے سے روکنا چاہتے ہیں تو یہ کتاب آپ کے لیے بہترین تحفہ ہے۔ ان سب مسائل کے آگے یہ سپیڈ بریکر کا کام دے گی۔

چند ورزشیں ہیں اور وہ بھی اتنی آسان کہ نہ آپ نے بھاگنا ہے، نہ دوڑنا ہے نہ گھر سے باہر جانا ہے بلکہ آپ کا بستر سے نکلنے کو دل نہیں چاہتا تب بھی آپ پلنگ پر لیٹے لیٹے ہی یہ ورزشیں کر سکتے ہیں اور صحت مند و توانا زندگی گزار سکتے ہیں۔

آپ کے فیڈ بیک کا انتظار رہے گا۔

طارق محمود

پیش لفظ

بڑھاپا اچھا ہے اگر وہ جوان ہی رہے اور جوانی اندھی ہے اگر اس میں بڑھاپے کی روشنی نہ ہو۔ بڑھاپے کی روشنی صحت مند جسم اور آسودہ روح سے پھوٹتی ہے۔ ہم زندگی میں اور سبھی کچھ تلاش کرتے ہیں، مگر ہمیں صحت مند جسم اور آسودہ روح کی جستجو بہت کم ہوتی ہے۔ نتیجہ یہ ہے کہ پچاس برس کی سرحد عبور کرتے ہی ہم پر بڑھاپے کے دورے پڑنے لگتے ہیں۔ یہ انسانی جسم جو چٹان کی جھریوں کو صاف کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے، خود سراپا جھریاں بن جاتا ہے اور اس سے طرح طرح کی ٹیسیں اٹھتی ہیں اور زندگی حسرتوں اور مایوسیوں کے جبڑوں میں پستی چلی جاتی ہے۔

جوانی، دواؤں کے سہارے صرف چند قدم ہی چل سکتی ہے، اگر آپ اس میں پھولوں کی سی سرخی اور تازہ شاخوں کی سی لچک پیدا کرنا چاہتے ہیں، تو چوبیس گھنٹوں میں سے صرف تیس منٹ ان ورزشوں کے لیے وقف کر دیجیے جو اس کتاب میں تفصیل سے بیان ہوئی ہیں۔ یہ ورزشیں خیالی نہیں ہیں، ان کی حقیقت پر ان گنت خوش گوار تجربات ہیں۔ ایک شخص جو پچاس برس کی عمر میں ستر سال کا بوڑھا نظر آتا تھا، ان ورزشوں کے بعد چالیس پینتالیس سال کا دکھائی دینے لگا۔ وہ بڑا سمجھ دار نکلا۔ اس نے وہ تمام ورزشیں تفصیل سے قلمبند کر دیں جن کی بدولت اس کا بڑھاپا جوان ہو گیا تھا۔ حکیم اقبال حسین صاحب نے اس کے تجربات ایسے آسان، اس قدر عام فہم اور اتنے رواں انداز میں محفوظ کر دیے ہیں کہ ہر تجربے کو اپنا تجربہ بنانے کو دل چاہتا ہے۔

الطاف حسن قریشی

خیارکم اطولکم اعمارًا واحسنکم اعمالاً

اے مسلمانو! تم میں اچھے وہی ہیں، جن کی عمریں لمبی ہیں اور جن کے کام اچھے ہیں۔

تمہید

میری صحت 1945ء کے بعد آہستہ آہستہ گرتی جا رہی تھی اور جسم بڑھتا جا رہا تھا۔ بعض احباب میری اس جسمانی بڑھوتری کو اچھی صحت پر محمول کرتے تھے، لیکن میں جانتا تھا کہ میرا یہ موٹاپا صحت کی نہیں، بلکہ بیماری کی واضح علامت تھی۔ چنانچہ 1955ء کے بعد سے میرے گھٹنوں میں مستقل طور پر تکلیف رہنے لگی تھی اور جسمانی لحاظ سے میں لدھڑ ہوتا جا رہا تھا۔ میرا نظامِ ہضم خراب ہو گیا تھا۔ بھوک کم لگتی تھی۔ اجابت ہوتی تو روزانہ تھی، لیکن پیچس کی صورت میں اور اس نے قریب قریب مستقل صورت اختیار کر لی تھی۔ میں بھول گیا تھا کہ کبھی مجھے بندھی ہوئی اجابت بھی ہوتی ہے، میرا پیٹ میرے سینے سے تین انچ آگے نکل چکا ہے اور مجھے اٹھنے بیٹھنے میں اچھے خاصے تکلف سے کام لینا پڑتا تھا۔

میرے لیے یہ کیسی عجیب بات تھی کہ خود تو بیمار ہوں اور صبح و شام دوسروں کا علاج کروں۔ یہ سوچ کر مجھے کچھ شرمندگی سی ہوتی تھی، لیکن جو چیز مجھے کام پر لگائے ہوئے تھی اور میرے احساسِ شرمندگی کو دبا لیا کرتی تھی، وہ میری قابل رشک صحت پر داد تھی جو لوگوں کی طرف سے مجھے روزانہ ملتی رہتی تھی۔ بیشتر مریض میری صحت اور جسم کو رشک کی نگاہ سے دیکھتے تھے اور کہتے تھے، بس ہمیں تو اپنے جیسا بنا دیجیے۔

میں نومبر 1948ء میں جب کراچی آیا، تو تھوڑی بہت ورزش کر لیا کرتا تھا، لیکن 1955ء کے بعد سے تو میری مصروفیات اس قدر بڑھ گئی تھیں کہ میں ورزش یا پیدل ہوا خوری کرنے کا تصور بھی نہیں کر سکتا تھا۔ خواہی نخواہی میرے یہ معمولات 1958ء کے وسط تک اسی طرح چلتے رہے، بلکہ 1957ء میں تو میری مصروفیات اتنی بڑھ گئیں کہ چوبیس گھنٹوں میں بمشکل چار پانچ گھنٹے سو سکتا تھا، لیکن 8 اکتوبر 1958ء کی صبح کو جب میں اٹھا تو اچانک معلوم ہوا کہ ایک دفعہ ہی مستقل طور پر فرصت مل گئی ہے۔ ملک میں ایک نیا انقلاب آنے سے میری سیاسی مصروفیات بالکل ختم ہو گئیں اور کاروباری مشاغل بھی بڑی حد تک پہلے

جیسے نہ رہے۔ اس وقت میری آنکھ کھلی اور میں نے محسوس کیا کہ میری صحت کتنی تباہ ہو چکی

ہے۔ بہر حال فرصت کا زمانہ آتے ہی میں نے اپنی صحت کی طرف توجہ دینی شروع کر دی۔ حسن اتفاق سے اس زمانے میں میرے ایک دوست مشتاق علی ایگزیکٹو انجینئر نے مجھے انگریزی زبان کی ایک کتاب دی جس کا نام تھا ''بڑھاپا اور اس کا سدباب'' اس کتاب کا مصنف ایک امریکن سین فورڈ بینٹ (Sanford Bennett) تھا۔ اس کتاب کے مطالعے نے حصولِ صحت کی خواہش کو اور بھی تیز کر دیا۔

مسٹر بینٹ کے نظریہ اعادہ شباب کی صحت پر ایمان لا کر اکتوبر 1958ء میں فرصت ملتے ہی خود میں نے اس پر عمل کرنا شروع کر دیا اور آج تین سال کے بعد میں اس پوزیشن میں ہوں کہ پوری طرح اس کی تصدیق کر سکوں۔ اب تک میں مسٹر بینٹ کی ہدایات کے مطابق عمل کرتا رہا ہوں۔ خدا کا شکر ہے کہ مجھے اب کسی قسم کی کوئی تکلیف نہیں ہے۔ میرا نظامِ ہضم، میرا عصبی نظام، میرا نظام غدود اور اعضائے رئیسہ بالکل درست اور صحت مند ہو گئے اور جوانی کے آثار ظاہری اور باطنی طور پر میرے اندر پیدا ہونے شروع ہو گئے۔ جتنی زائد چربی میرے جسم میں پیدا ہو گئی تھی وہ کم ہو گئی۔ میرا وزن 220 پونڈ سے کچھ زائد ہی تھا، اب کم ہو کر 170 پونڈ رہ گیا ہے۔ طبیعت میں ایک گونہ چستی ہمہ وقت رہنے لگی ہے۔ مدت سے اجابت پیچس کی صورت میں ہوتی تھی، وہ اب بندھ گئی ہے اور ہمیشہ بافراغت ہوتی ہے۔ اگر اسی طرح میں اس نظریے کے مطابق عمل کرتا رہا تو اِن شاء اللہ میری کایا پلٹ جائے گی۔

میں نے مسٹر بینٹ کی اس کتاب کی تلاش کی تو معلوم ہوا کہ اب وہ طبع نہیں ہو رہی اور کسی لائبریری میں بھی شاید ہی ہو۔ مجھے خیال آیا جب یہ چیز اس قدر مفید ہے تو کیوں نہ مسٹر بینٹ کی تحقیق و تجربات سے دوسروں کو فائدہ پہنچایا جائے۔ اس کتاب میں مصنف کے نظریے کی مکمل ترجمانی کے ساتھ میں نے جدید طبی معلومات کی روشنی میں غذا، اعتدال پسندی اور پاکیزہ و صاف ستھری زندگی نیز شریانوں میں سختی پیدا ہونے کے اسباب و تدارک پر قابل لحاظ اضافہ کیا ہے، تاکہ سین فورڈ بینٹ کی تدابیر کے ساتھ ساتھ ایک شخص کی نظر کے سامنے وہ دوسرے اہم عوامل بھی آ جائیں جن پر عمل پیرا ہو کر ہم نہ صرف بڑھاپے

اور جسمانی کمزوری کا سدِ باب کرنے میں کامیاب ہو سکتے ہیں، بلکہ خود کو قلبی عوارض، سرطان، دق اور دیگر بے شمار خوفناک اور مہلک بیماریوں کی زد سے محفوظ بھی رکھ سکتے ہیں۔

مجھے یقین ہے، اس زمانے میں جبکہ ہماری قوم کے جوانوں اور بوڑھوں کا ایک بڑا طبقہ صحت و تندرستی کی نعمت سے محروم ہے، اس کتاب کا مطالعہ انھیں نہ صرف بڑھاپے کو مؤخر کرنے کے طریقے بتائے گا، بلکہ انھیں صحت و تندرستی قائم اور بحال کرنے کے راز سے بھی واقف کر دے گا۔

حکیم محمد اقبال حسین

سین فورڈ بینٹ کا تعارف

مسٹر بینٹ کے تعارف کے لیے مناسب معلوم ہوتا ہے کہ میں یہاں ان کی کتاب ہی میں سے کچھ ضروری اقتباسات پیش کر دوں تا کہ ان کی مدد سے ان کا نظریہ اعادہ شباب اور اس سے متعلق ان کے عملی تجربات کو سمجھنے میں بھی آسانی ہو جائے:

''بڑھاپے میں جوانی کو واپس لانے کے سلسلے میں جو کچھ اس کتاب میں لکھا گیا ہے، وہ میرے کامیاب تجربات وتحقیقات پر مبنی ہے۔''

''میں مجرد علمی نظریات سے بحث نہیں کر رہا ہوں یا آپ کے لیے کسی دوست کے تجربات قلم بند نہیں کر رہا ہوں، بلکہ اپنے تجربات کی صداقت کے ثبوت میں خود اپنی مجسم جوانی کی حالت کو 72 سال کی عمر میں پیش کر رہا ہوں۔ پھر میرے تجربات کی نوعیت یہ نہیں ہے کہ میں نے بڑھاپے میں صرف اپنی جسمانی حالت کو محفوظ کر لیا ہو، بلکہ میں تو بڑھاپے میں جوانی کو واپس لایا ہوں۔ تین بیسی اور بارہ کی عمر میں جوانی اور شباب کی سی تازگی اور قوت وصحت میں نے اپنے اندر پیدا کر لی ہے، یہ وہ خصوصیات ہیں کہ اس عمر میں ان کا حصول ناممکن تصور کیا جاتا ہے۔''

''پچاس سال کی عمر میں جسمانی اعتبار سے میں بوڑھا ہو چکا تھا۔ سالہا سال کی مسلسل کاروباری سخت تگ و دو نے میرے وجود کو توڑ پھوڑ کر رکھ دیا تھا۔ سر کے بال تیزی سے اڑ رہے تھے۔ چہرے کو جھریوں نے آلیا تھا۔ رخسار پچک گئے تھے۔ آنکھیں دھنس گئی تھیں۔ گلے کی کھال لٹک گئی تھی۔ عضلات جسم ڈھیلے پڑ گئے تھے۔ تیس سال کی بدہضمی نے نظام ہضم تباہ کر دیا تھا اور غالباً اسی وجہ سے مجھ پر وقتاً فوقتاً گٹھیا کا حملہ ہوتا رہتا تھا۔ میں بوڑھا بھی ہو گیا تھا اور نظر بھی کم آتا تھا۔ المختصر جسمانی اعتبار سے اس حال کو پہنچ چکا تھا کہ میں نے ان تجربات کا سلسلہ شروع کیا۔ اس ضمن میں مجھ سے متعدد غلطیاں ہوئیں اور ان کی اصلاح میں اچھا خاصا وقت بھی صرف ہوا، لیکن حصولِ صحت اور زندہ رہنے کی خواہش نے

مجھے کشمکش پر ابھارے رکھا اور بالآخر میں اپنے مقصد میں کامیاب ہو گیا۔''

''پچاس سال کی عمر تک میرا یہ معمول تھا کہ میں ایک دوا کو چھوڑتا اور دوسری کو پکڑتا تھا۔ ڈرگ سٹور اور دواخانے ہی میری زندگی کا سہارا تھے۔ میرے خاندانی ایلو پیتھک معالج نے جو دوا تجویز کر دی، آنکھ بند کر کے وہی استعمال کر لی۔ لیکن میری بیماریوں کا سلسلہ کم ہونا تھا نہ ہوا۔ بالآخر میری آنکھیں کھلیں اور مجھ پر اس تلخ حقیقت کا انکشاف ہوا کہ محض دواؤں کے اندر صحت اور درازی عمر کی تلاش ایک فعل عبث ہے! چنانچہ میں کامیاب ہی اس وقت ہوا جب میں نے دواؤں کو خیر باد کہہ دیا اور قدرتی وسائل یعنی صاف اور تازہ ہوا، سورج کی شعاعیں، عمدہ وصاف پانی، صحیح غذا، صفائی، ستھرائی اور جسمانی ورزش سے پورا پورا استفادہ کیا۔''

''جو کچھ میں نے حاصل کیا ہے، وہ ہر شخص کے لیے ممکن الحصول ہے۔ خاص طور پر ایسے اوسط درجے کی خواتین اور مردوں کے لیے جو بڑھاپے کی سرحد میں قدم رکھ چکے ہوں، میرا یہ پر امید پیغام ہے۔ ''میری پیروی کرو، کامیابی یقینی ہے۔'' میں پچاس سال میں بوڑھا ہو چکا تھا اور اب 72 سال کی عمر میں دوبارہ جوان ہو گیا ہوں۔ حقیقت یہ ہے کہ اس وقت میں اپنے اندر 35 سال کی عمر کے مقابلے میں شباب اور جوانی کی قوتیں کچھ زیادہ ہی محسوس کر رہا ہوں۔''

''مجھے اس وقت جو دقت پیش آ رہی ہے، وہ یہ ہے کہ جو شخص مجھے دیکھتا ہے وہ اس بات سے تو اتفاق کرتا ہے کہ میں اپنی عمر جتنی بتاتا ہوں، اس کے نصف سے کچھ اوپر نظر آتا ہوں، لیکن اسے اس امر میں کلام ہوتا ہے کہ میری عمر واقعی 72 سال ہے۔''

اتنا لکھنے کے بعد مسٹر بینٹ نے اپنی عمر کے متعلق وستاویزی ثبوت پیش کر کے یہ ثابت کر دیا کہ ان کی عمر اس وقت واقعی 72 سال کی تھی۔ اس کے بعد وہ فرماتے ہیں:

''بہر حال جو لوگ میری عمر کو صحیح تسلیم کر لیتے ہیں، وہ میرے اعادہ شباب کے متعلق یہ توجیہہ پیش کرتے ہیں کہ میرے اعضائے جسمانی کی غیر معمولی اور اعلیٰ صحت مجھے والدین کی طرف سے ورثے میں ملی ہے۔ میں کہتا ہوں کہ ان کا یہ خیال غلط ہے۔ میرے والد کا انتقال 42 سال کی عمر میں مرض دق میں ہوا تھا۔ وہ بد ہضمی اور ضعف اعصاب کے مستقل

مریض تھے۔ ایک نہ ایک عارضہ انھیں رہتا تھا اور وہ کچھ نہ کچھ دوا ہمیشہ ہی استعمال کرتے رہتے تھے۔ چنانچہ 4 جنوری 1840ء کو جب میں نے اس دنیا میں قدم رکھا، تو اپنے والد کی یہ جملہ کمزوریاں ورثے میں لے کر آیا۔ میں ایک بیمار اور لاغر بچہ تھا جس کے متعلق سب ہی کا یہ خیال تھا کہ یہ بچپن ہی میں چل دے گا، لڑکپن اور جوانی اس کے نصیب میں نہیں ہے۔

میری اس ہسٹری سے اس خیال کی بالکل تردید ہو جاتی ہے کہ میں صحت مند ماحول اور صحت مند والدین کے ہاں پیدا ہوا تھا۔ پھر میرے خاندان میں کسی کی بھی عمر طویل نہیں ہوئی۔ گذشتہ سو سال سے نہ میری والدہ کے خاندان میں کوئی طویل العمر بزرگ گزرے تھے اور نہ میرے والد کے خاندان میں، بلکہ یہاں تو یہ حال تھا کہ ماں، باپ بھائی، بہن، چچا، ماموں اور خالائیں سب ہی اللہ کو پیارے ہو چکے تھے۔ خلاصہ کلام یہ ہے کہ میرا بوڑھے سے جوان ہو جانا نہ میرے بچپن کے اچھے حالات اور ماحول کی وجہ سے تھا اور نہ ہی میں نے یہ خصوصیت اپنے آباء و اجداد سے ورثے میں پائی تھی، جیسا کہ بعض حالات میں ہوتا ہے۔ یہاں یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ آخر وہ کیا طریقہ تھا جس پر عمل پیرا ہو کر میں نے اپنے خستہ اور بوڑھے جسم کو ایک لچکدار، تندرست اور جوانی سے بھرپور جسم میں تبدیل کر لیا۔ بہرحال اس کا جواب میرے ذمے ہے اور میں نہایت تفصیل کے ساتھ آئندہ صفحات میں اپنا وہ نظریہ پیش کروں گا جس پر میں نے خود عمل کر کے اپنے بوڑھے جسم کو جوان بنا لیا ہے۔''

سین فورڈ بینیٹ کا نظریہ اعادہ شباب

اعادہ شباب کی کوششوں کا جائزہ

درازیِ عمر اور جوانی کو واپس لانے کی خواہش انسان میں تقریباً اتنی ہی قدیم ہے جتنی کہ خود انسان کی اپنی پیدائش۔ انسان ہمیشہ اسی تگ و دو اور کوشش میں رہا ہے کہ دوا، غذا، سرجری اور ہارمونز کے ذریعے جس طرح بھی ممکن ہو، بڑھاپے کے اثرات سے بچ نکلا جائے۔ بہرحال اب تک انسان نے اعادہ شباب کے لیے کیا کچھ کوششیں کی ہیں، ان کا پورا جائزہ لیا جا سکتا ہے۔ البتہ یہ بات تقریباً یقین کے ساتھ کہی جا سکتی ہے کہ اس جہت میں اب تک کی تمام کوششیں بہت زیادہ نتیجہ خیز ثابت نہیں ہوئیں۔ براعظم امریکہ اور یورپ میں جرمنی اور انگلستان کے بڑے بڑے ڈاکٹروں نے پلاسٹک سرجری، متعدد مرکب دواؤں، ہارمونز اور غذاؤں کے ذریعے اعادہ شباب کے لیے اپنا پورا پورا زور لگا لیا، لیکن خاطر خواہ نتیجہ نہ نکلا۔ ان تدابیر سے عارضی فائدہ تو محسوس ہوتا ہے لیکن بہت جلد معلوم ہو جاتا ہے کہ یہ تدابیر بھی کارگر ثابت نہ ہوں گی۔

جسمانی ورزش سے مقابلتاً بہتر نتائج نکلے ہیں، لیکن اسے زیادہ تر جسمانی بڑھوتری اور عضلاتی نشوونما کے لیے استعمال کیا جاتا رہا ہے اور اس سے کام لینے والے زیادہ تر پہلوان اور کشتی گیر ہی ہوئے ہیں۔ عام آدمیوں نے اس سے اتنا بھی فائدہ نہیں اٹھایا۔ کہا جا سکتا ہے کہ ہندوؤں کے مذہبی پیشواؤں اور سنیاسیوں نے یوگا ورزشوں کو خالصتاً اعادہ شباب کے لیے استعمال کیا ہے اور انھیں اس میں بڑی حد تک کامیابی بھی ہوئی ہے۔

اس کا جواب یہ ہے کہ ایک حد تک یہ بات صحیح ہے، لیکن ان کی ورزشوں کی ٹیکنیک اچھی خاصی مشکل ہے اور ہر شخص کے لیے نہ ان کا سیکھنا آسان ہے اور نہ انھیں باقاعدگی کے ساتھ روزمرہ کرنا۔ پھر چونکہ زندگی کے متعلق ان کے تصورات راہبانہ قسم کے ہیں اور وہ دنیا کی آلائشوں سے زیادہ تر دور ہی رہنا پسند کرتے ہیں، اس لیے عائلی زندگی (famliy life) کی ان کے نقشے میں کوئی جگہ نہیں۔ اس لحاظ سے دیکھا جائے تو وہ دوسرے پہلوؤں

سے بھی ناقص اور نا قابل عمل ہے اور بہت ہی کم لوگ دنیا میں رہتے ہوئے ان کے پیش کردہ پروگرام پر عمل پیرا ہو سکتے ہیں۔

بڑھاپا اور اس کے اسباب

اعادہ شباب اور درازی عمر کے حصول کے طریقے پر بحث و گفتگو کرنے سے پہلے یہ ضروری ہے کہ آپ بڑھاپے اور اس کے اسباب کو سمجھیں، چنانچہ بڑھاپے کے متعلق مسٹر بینٹ نے جو نظریہ پیش کیا ہے، یہاں میں اسی کو موصوف کے اپنے الفاظ میں پیش کر رہا ہوں، جہاں کہیں ضرورت ہو گی، میں حاشیہ میں جدید طبی معلومات بھی پیش کر دوں گا۔ اگرچہ میں تو کچھ ایسا محسوس کرتا ہوں کہ آج پچاس سال گزرنے کے بعد بھی مسٹر بینٹ نے بڑھاپے کے اسباب پر جو کچھ لکھا ہے، تقریباً آج بھی طبی دنیا اسی پر قائم ہے۔ جو کچھ معلومات میں اضافہ ہوا ہے، اس کی نوعیت بس اتنی ہی ہے کہ پہلے جو بات مجملاً معلوم تھی، اب ذرا تفصیلات کے ساتھ معلوم ہو گئی۔ مسٹر بینٹ لکھتے ہیں:

''بڑھاپا دراصل ایک بیماری ہے جس میں عمر کے ساتھ ساتھ ہماری شریانوں اور وریدوں کی ساخت میں فضلات تہ نشین ہو جاتے ہیں[1]۔ اور ان کی وجہ سے ہماری خون کی نالیوں کی قدرتی لچک ختم ہو کر ان میں سختی آجاتی ہے، چنانچہ بوڑھوں کا طبی امتحان کرایا جاتا ہے تو بڑی حد تک ان کی عام جسمانی گراوٹ کا سبب شریانوں کا سخت اور موٹا پڑ جانا نکلتا ہے۔ خون کی نالیوں میں اس تہ نشین مادے کی مثال ہم ایسے بوائلر کی نالیوں سے دے سکتے ہیں جن میں چونے کی تہہ جم جاتی ہے، خاص طور پر اس وقت جب کہ اس میں ایسا پانی استعمال کیا جائے جس میں چونا بہت زیادہ شامل ہو۔ ایسے بوائلر کی نلکیاں اس تہ نشین چونے کے کھپروں سے بہت جلد تنگ پڑ جاتی ہیں اور ان میں رکاوٹ پیدا ہونے لگتی ہے، چنانچہ جب تک ان نلکیوں میں سے چونے کے جمے ہوئے کھپرے نہ چھٹائے جائیں، ان کی کارکردگی بحال نہیں ہوتی۔ بالکل اسی مثال پر اپنی خون کی نالیوں کی حالت کو قیاس کر لیجیے۔ اس کو طبی اصطلاح میں ''تصلب شرائین'' یعنی شریانوں کا سخت و بے لچک ہو جانا کہتے ہیں۔''

[1] آج ہمیں یہ معلوم ہو گیا ہے کہ وہ مادہ جو خون کی نالیوں میں تہ نشین ہوتا ہے، کولسٹرول (cholesterol) ہے۔ پہلے فقط اتنا ہی معلوم تھا کہ کوئی چیز دوران خون کی حالت میں رفتہ رفتہ نالیوں میں تہ نشین ہوتی رہتی ہے۔ آئندہ حاشیہ میں کولسٹرول پر ایک تفصیلی نوٹ دیا جائے گا۔

''شریانوں کے سخت و بے لچک ہو جانے کی یہ شکایت کبر سنی اور بڑھاپے کے ساتھ آتی ہے[1] اور کسی مرکب دوا یا ہارمون سے رفع نہیں ہو سکتی اور نہ غذا ہی اس تہ نشین مادہ کے اخراج کو عمل میں لا سکتی ہے۔[2]

جسمانی نشوونما رکنے کا خطرہ

نظری حیثیت سے گفتگو کی جائے، تو یہ مشورہ دیا جا سکتا ہے کہ اس صورتِ حال کا تدارک اس طرح کیا جائے کہ غذا میں وہ چیزیں استعمال نہ کی جائیں جن میں چونا یا کیلشیم ہوتا ہے، مگر اس پر عمل پیرا ہونا تقریباً ناممکن ہے، اس لیے کہ جن غذاؤں میں کیلشیم اور چونا

---

[1] آج کل تو یہ شکایت پچاس سال کی عمر سے پہلے ہی لوگوں کو ہونے لگتی ہے۔ غالباً یہ تہذیب جدید کی برکتوں کا نتیجہ ہے کہ اس شکایت کے ساتھ اب کبر سنی اور بڑھاپے کی قید بھی جاتی رہی ہے۔

[2] شریانوں میں سختی اور تصلب کا پیدا ہو جانا ذرا مشکل ہی سے تشخیص میں آتا ہے۔ اس لیے کہ یہ عمل نظام جسمانی میں شریانوں کی دیواروں میں واقع ہوتا ہے اور اسے دیکھا نہیں جا سکتا، لیکن اس حقیقت کو آج تسلیم کیا جا چکا ہے کہ شریانوں کی دیواروں میں ابتداً ایک قسم کا روغنی مادہ جمنا شروع ہو جاتا ہے۔ رفتہ رفتہ اس کے مزید اضافے سے اس کی تہ موٹی ہونے لگتی ہے۔ پھر اس میں کیلشیم وغیرہ کی تہ جمنے لگتی ہے جس کی وجہ سے شریانوں کے اندر خون کے بہاؤ کے لیے گنجائش کم سے کم تر ہوتی جاتی ہے اور خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے، گویا ہائی بلڈ پریشر کی شکایت ہو جاتی ہے۔

سوال پیدا ہوتا ہے کہ شریانوں میں یہ صورتِ حال کیسے واقع ہوتی ہے اور اس کا بنیادی سبب کیا ہے؟ ماہرین طب کے درمیان اس کے حقیقی سبب کے بارے میں اختلاف رائے پایا جاتا ہے۔ بعض کا خیال ہے کہ غذا میں کولسٹرول کی زیادتی اس کا باعث ہے۔ کولسٹرول... ایک لحمی و روغنی مادہ ہوتا ہے جو جانوروں کے گوشت کی چربی، مارگرین، بناسپتی گھی نیز دودھ، مکھن وغیرہ میں پایا جاتا ہے اور یہ چیزیں جب زیادہ استعمال ہوتی ہیں تو کولسٹرول ہماری شریانوں میں بیٹھنے لگتا ہے۔ بعض کی رائے یہ ہے کہ جسم میں کولسٹرول کی مقدار کوئی اہمیت نہیں رکھتی، بلکہ اہم چیز یہ ہے کہ نظام جسمانی کولسٹرول کو کس طرح کام میں لاتا ہے، اس لیے کہ بعض لوگوں کی شریانوں میں کولسٹرول کی تہہ جمتی ہے اور بعض لوگوں کی شریانوں میں اس کے باوجود کہ وہ روغنی اجزا زیادہ کھاتے ہیں، کولسٹرول نہیں جمتا۔ اس سے معلوم ہوا کہ اصل مسئلہ ایک شخص کے استحالہ غذا (metabolism) کا ہے۔ یعنی کسی خاص وجہ سے جتنا کولسٹرول بھی ان کے جسم میں موجود ہوتا ہے، اسے جسم اپنے کام میں لے لیتا ہے اور شریانوں میں اس کے جمع ہونے کا مسئلہ سرے سے پیدا ہی نہیں ہوتا۔

بہر حال اس سے اتنی بات تو بالکل واضح ہو جاتی ہے کہ شریانوں میں سختی کی پیدائش کے اسباب میں کسی نہ کسی طرح کولسٹرول کو دخل ضرور ہے۔ جب یہ بات ہے تو ہمیں کولسٹرول کے متعلق یہ جاننا چاہیے کہ یہ ہے کیا اور نظام جسمانی میں اس کی ضرورت کیوں پیش آتی ہے؟

کولسٹرول کے متعلق جدید تحقیق یہ ہے کہ یہ تغذیہ اور استحالہ غذا میں نہایت اہم پارٹ ادا کرتا ہے۔ یعنی یہ وٹامن ڈی، جنسی ہارمونز، گردے کے ہارمونز کی پیدائش کے علاوہ صفراوی نمکیات کی پیدائش کا بھی ذمہ دار ہے جو روغنی اجزا غذا کو ہضم کرتے ہیں۔ اس مقدار کے لیے خود ہمارا جگر 3000 ملی گرام یومیہ کولسٹرول بناتا ہے۔ اس کے علاوہ بعض غذاؤں سے بھی کولسٹرول ہمارے جسم کو ملتا ہے۔

چونکہ امریکہ میں قلب کے عوارض اور سقوط قلب (heart failures) کی وجہ سے زیادہ اموات واقع ہوتی ہیں، اس لیے کولسٹرول پر سب سے زیادہ کام بھی وہیں ہوا ہے۔ گذشتہ سال ٹائم میں ڈاکٹر اینسل (Dr. Ancel) کا ایک مضمون کولسٹرول پر شائع ہوا تھا۔ موصوف نے یورپ کے تمام ملکوں کا دورہ کر کے اور وہاں کے باشندوں کی غذاؤں کا مطالعہ کر کے یہ نتیجہ نکالا تھا کہ جن ممالک میں پھلوں اور سبزیوں کا زیادہ استعمال ہوتا ہے، وہاں کے لوگ قلبی عوارض میں بہت کم مبتلا ہوتے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی انھوں نے یہ بھی بتایا کہ کولسٹرول کی زیادتی کا بدرقہ پیکٹن (pectin) ہے اور پیکٹن سیب میں زیادہ پایا جاتا ہے، چنانچہ جو شخص دو سیب یومیہ کھائے گا، اس میں کولسٹرول کی زیادتی کبھی نہ ہوگی۔ ڈاکٹر اینسل کے اس دعوے کا بھی یہی حشر ہوا کہ کچھ نے تسلیم کیا اور کچھ نے تسلیم نہ کیا۔ (جاری ہے)

ہوتا ہے، ان میں دوسرے اہم ترین اجزائے غذا بھی پائے جاتے ہیں۔ اب اگر کیلشیم اور چونے کے اجزائے غذا سے بچانے کے لیے آپ نے کسی کو ان غذاؤں کا استعمال ہی ترک کرا دیا تو آپ نے اسے دوسرے اہم ترین اجزائے غذا سے محروم کر دیا۔ پھر جسم انسانی میں کیلشیم کی بھی تو ضرورت پڑتی ہے۔ اس پرہیزگاری کی صورت میں وہ کس طرح اور کہاں سے فراہم کیا جائے گا۔ اگر آپ نے یہ سمجھ کر کہ خون میں کیلشیم اور چونا زیادہ ہوگا، تو وہ شریانوں میں تہ نشین بھی ہوگا اور بچپن ہی سے ایسی غذائیں کھلائیں جن میں کیلشیم کم یا بالکل نہیں ہوتا، تو ایسے شخص کی نشوونما رک جائے گی اور اسے بیماریوں سے کبھی فرصت نہ ہوگی ا۔

بقیہ: محققین کے دوسرے گروپ نے یہ دعویٰ کیا کہ کولسٹرول کا مسئلہ استحالہ غذا میں خرابی کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ جن غذاؤں میں قدرت نے کولسٹرول پیدا کیا ہے، ان ہی میں اس کا بدرقہ لیسی تھن (Lecithin) بھی پیدا کیا ہے۔ جب ہم ان روغنی اجزا کو صاف کرتے ہیں اور ان میں سے ہائیڈروجن گزار کر گھی اور مکھن کی طرح بنا لیتے ہیں جیسے بنولے اور سرسوں کے تیل کو بناسپتی گھی بنا لیا جاتا ہے، اس وقت ان میں سے لیسی تھن ضائع ہو جاتا ہے اور کولسٹرول باقی رہتا ہے، چنانچہ جب ان روغنی غذاؤں کو استعمال کیا جاتا ہے، تو کولسٹرول تو نظام جسمانی میں پہنچ جاتا ہے، لیکن اس کا بدرقہ نہیں پہنچتا۔ اس صورت میں کولسٹرول ہماری شریانوں میں جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

بازاری کیک، پیسٹریاں یا ڈبوں کے مکھن وغیرہ بھی اسی زمرہ غذا میں شمار ہوتے ہیں جن میں محض کولسٹرول ہوتا ہے اور اس کا بدرقہ لیسی تھن نہیں ہوتا۔ دراصل یہ زردی مائل موم کی مانند ایک قسم کا مادہ ہوتا ہے جسے مصنوعی طور پر انڈے کی زردی سے بھی تیار کر لیتے ہیں، چنانچہ اسی بنا پر اسے "جوہر زردی بیضہ" بھی کہا جاتا ہے۔

ان قدرتی غذاؤں میں یہ جوہر موجود ہوتا ہے جنھیں مصنوعی طریق پر بہتر اور صاف کرنے کی کوشش نہیں کی جاتی۔ مثلاً سرسوں، تلوں، بنولہ اور زیتون کے تیل، انڈا، بادام اور دیگر مغزیات، خالص گیہوں کا وہ آٹا جس سے میدہ نہ لیا گیا ہو، بلکہ وہ بے چھنا آٹا ہی ہو، اس سے اگر کیک، پیسٹریاں بھی بنائی جائیں گی، تو ان میں لیسی تھن موجود ہوگا۔ گوشت میں کلیجی، گردے اور قلب میں لیسی تھن پایا جاتا ہے۔

ان محققین کے اختلاف رائے کے باوجود، ایک چیز بہرحال ان سب میں مشترک پائی جاتی ہے اور وہ ہے غذاؤں کا ایسی حالت میں استعمال کرنا جب کہ ان میں بہت زیادہ تصرف نہ کیا گیا ہو۔ زیادہ سے زیادہ ان کا قدرتی حالت میں استعمال اس بات کی ضمانت ہے کہ کولسٹرول بڑھاپے میں تکلیف دہ ثابت نہیں ہوگا اور شریانوں میں اتنا شدید تصلب نہ ہوگا کہ خون کا دباؤ بہت زیادہ بڑھ جائے۔

یہاں ایک بات اور ماننی پڑے گی کہ شریانوں کے تصلب کا جو سبب 1912ء میں مجملاً مسٹر بینٹ نے بتایا تھا، جدید سائنس نے بھی اس کی تائید کی ہے۔ یہاں بس اتنا اور بتا دیا ہے کہ وہ چیز جو شریانوں اور خون کی نالیوں میں جمع ہو جاتی ہے، کیا ہوتی ہے۔ رہا یہ مسئلہ کہ اسے محض غذا سے دور کیا جا سکتا ہے، جیسے ایک صاحب نے سبزیوں اور پھلوں میں روزانہ سیب کے استعمال کی سفارش کی ہے اور دوسرے گروپ نے لیسی تھن کے استعمال کا مشورہ دیا ہے اور یہ بتایا ہے کہ کلیجی، گردے، قلب، بھیجہ، بادام و دیگر مغزیات میں لیسی تھن ہوتا ہے۔ نیز نباتاتی تیلوں کو اگر بغیر ہائیڈروجن گزارے استعمال کیا جائے تو ان میں کولسٹرول کے ساتھ لیسی تھن بھی موجود ہوتا ہے اور اس حالت میں یہ نقصان دہ نہیں ہوتا، تو ہر چند کہ میں ان دونوں گروپوں کے مشوروں کو قابل غور اور قابل عمل سمجھتا ہوں، لیکن یہ حقیقت اپنی جگہ باقی رہتی ہے کہ انھوں نے جو کچھ پیش کیا ہے، وہ نظریات ہی ہیں، دو اور دو چار کی طرح حقیقت نہیں ہے۔ اس طرح مسٹر بینٹ کا یہ دعویٰ کہ شریانوں کے اس "زنگ" کو غذا اور دوا کسی سے بھی دور نہیں کیا جا سکتا، اپنی جگہ آج بھی اسی طرح قائم ہے۔

ا مسٹر بینٹ نے شریانوں میں محض کیلشیم کے تہ نشین ہونے کی جو بحث کی ہے اسے پڑھتے وقت یہ نہ بھول جایئے کہ موصوف نے یہ 1912ء میں لکھا ہے جب کولسٹرول لیسی تھن وغیرہ سے متعلق کوئی تحقیق نہیں ہوئی تھی اور عام خیال یہی تھا کہ محض کیلشیم شریانوں میں تہ نشین ہو جاتا ہے۔

خلیات کی ٹوٹ پھوٹ

چلیے تھوڑی دیر کے لیے یہ فرض بھی کرلیں کہ ایسی غذا استعمال کرنے سے جس میں کیلشیم نہ ہو، کوئی نقصان نہیں پہنچتا اور ہم بہ فرض محال ایسی غذا فراہم کرنے میں کامیاب بھی ہو جائیں، تب بھی مسئلہ حل نہیں ہوتا، اس لیے کہ شریانوں اور وریدوں میں فقط چونا ہی تہ نشین نہیں ہوتا، بلکہ ہماری نسیجوں اور خلیات کی ٹوٹ پھوٹ سے جو کوڑا کرکٹ اور میل کچیل پیدا ہوتا ہے، اس کا کچھ حصہ بھی نظام جسمانی میں رہ کر خون کی نالیوں میں جمع ہوتا رہتا ہے۔[1]

''بڑھاپے کے اسباب پر مزید غور کیا جائے تو خون کی نالیوں کے سخت اور بے لچک ہونے کے علاوہ، اس کا ایک اور سبب بھی سامنے آئے گا اور وہ ہے نظام غدود میں اضمحلال و سستی کا پیدا ہو جانا۔ جیسے جیسے ہماری عمر زیادہ ہوتی جاتی ہے، ہمارے ان غدود میں بھی بیٹھتی جاتی ہے جس کی وجہ سے ہمارے جسم کے اندر نہ غذا ہی ٹھیک طور پر جذب ہو سکتی ہے اور نہ اخراج فضلات ہی صحیح طریق پر عمل میں آسکتا ہے، چنانچہ بڑھاپے میں عموماً انسان اچھی سے اچھی غذا کے باوجود اس سے پوری طرح استفادہ نہیں کرسکتا۔ اس سبب سے اعضائے رئیسہ مثلاً قلب، دماغ و جگر اپنے مقررہ وظائف اچھی طرح انجام دینے سے قاصر رہتے ہیں۔ حافظہ کمزور ہو جاتا ہے، خیالات میں الجھاؤ پیدا ہونے لگتا ہے اور عمر کی بڑھوتری کے ساتھ ساتھ ان میں باہمی رابطہ قائم رکھنے کی صلاحیت باقی نہیں رہتی۔ اس صورت حال کی اصلاح نہ اب تک دوا اور غذا سے ہوئی ہے اور نہ آیندہ ہونے کی توقع ہے۔''

بڑھاپے کے اسباب کا تدارک اور عضلاتی حرکات

سوال پیدا ہوتا ہے کہ جب نہ کوئی دوا اس کا تدارک کرسکتی ہے اور نہ غذا ہی سے اس

---

[1] انسانی جسم نہایت باریک کروڑہا کروڑ خلیات (cells) کا مجموعہ ہے۔ ابتداً ایک خلیہ بنتا ہے پھر لحہ بہ لحہ اس میں دوسرے خلیات کا اضافہ ہوتا جاتا ہے، یہاں تک کہ شکم مادر ہی میں وہ نشوونما پا کر اپنی ساخت کے اعتبار سے ایک مکمل نظام جسمانی بن جاتا ہے۔ یہ خلیات پیدا ہونے کے بعد ایک مختصر سی مدت تک اپنی عمر طبعی پوری کرتے ہیں اور پھر اس طرح مر جاتے ہیں جس طرح کہ ہم اور آپ اپنی طبعی عمر کو پہنچنے کے بعد مر جاتے ہیں۔ ہماری ہر حرکت کے نتیجے میں سیکڑوں اور ہزاروں خلیات کی ٹوٹ پھوٹ عمل میں آتی ہے اور وہ اپنے مقامات سے جھڑ کر خون میں شامل ہو جاتے ہیں اور پھر یہاں سے پیشاب، پسینہ اور کاربن کی شکل میں ان کا اخراج عمل میں آتا رہتا ہے۔ لیکن اگر ہماری غذائی اور رہن سہن کی بے اعتدالیوں سے ان کا اخراج عمل میں نہ آئے تو ان ٹوٹے ہوئے خلیات کا فضلہ بھی خون کے ساتھ گردش کرتا رہتا ہے اور اگر زیادہ عرصے تک اس کا اخراج عمل میں نہ آئے تو اس کا مادہ بھی خون کی نالیوں میں بیٹھ کر ان کی سختی اور صلابت کا باعث ہو سکتا ہے۔

کی اصلاح ہو سکتی ہے تو پھر وہ کیا تدابیر ہیں جن سے خون کی نالیوں کا یہ زنگ چھڑایا جا سکتا ہے اور نظامِ غدود کے اضمحلال و سستی کو دور کر کے استحالہ غذا کو درست کیا جا سکتا ہے تا کہ بڑھاپے کے ان بنیادی اسباب کو رفع کر کے اس کی آمد کو زیادہ سے زیادہ عرصے تک مؤخر کیا جا سکے۔

بہر حال اس سوال کا جواب بھی مسٹر بینٹ کے اپنے الفاظ میں ملاحظہ فرمایئے، وہ کہتے ہیں:

''یہ کام دواؤں کے ذریعے کبھی بھی انجام نہیں پا سکتا۔ اس کا صحیح طریقہ تو قدرت ہی نے بتایا ہے اور وہ ہے عضلاتی حرکات یعنی نظام جسمانی کے ہر عضلہ پر تناؤ اور ڈھیل کا عمل کر کے شریانوں، وریدوں اور غدود میں جو فضلات جمع ہیں، ان کو خارج کر دیا جائے۔ درحقیقت اسی ایک نکتہ میں اعادہ شباب اور درازی عمر کا راز پوشیدہ ہے۔''

تناؤ اور ڈھیل کے اس عمل سے عضلات میں نمو اور ترقی ہوتی ہے۔ ان کی قوت اور لچک میں اضافہ ہوتا ہے اور آخر کار وہ جوان ہو جاتے ہیں پھر چونکہ تمام عضلات اور اعضائے جسم باہم ایک دوسرے سے قریبی تعلق رکھتے ہیں، اس لیے خون کی نالیوں اور نظام غدود میں جو فاسد مادہ جمع ہو جاتا ہے، وہ ان عضلاتی حرکات کے ذریعے بالکل اسی طرح خارج ہو جاتا ہے جس طرح پانی کے نل یا اسی طرح کی کسی ٹیوب میں کوڑا کرکٹ جمع ہو جانے کی صورت میں آپ ہوا بھرنے کے پمپ سے ہوا کا دباؤ ڈال کر صاف کر دیتے ہیں۔ ان عضلاتی حرکات سے آپ کا نظام دفع eliminative system مستقل طور پر کھل جائے گا اور فاسد مادوں کا اجتماع کبھی بھی نظام جسمانی میں نہیں ہو پائے گا نیز اس کے ساتھ ہی فضلات سے ملحق جو غدود اور اعضا ہوں گے، وہ تحریک پا کر تر و تازہ ہو جائیں گے۔ الغرض تمام نظام جسمانی کے عضلات، شرائین اور نظام غدود پر تناؤ اور ڈھیل کا نہایت ہی خوشگوار اثر مرتب ہوگا اور چند ہی ماہ میں اس کے نتیجے میں نمایاں طور پر چہرے اور دوسرے اعضائے جسمانی پر جوانی اور شباب کے اثرات ظاہر ہونے لگیں گے۔

پلنگی ورزشیں

مسٹر بینٹ نے اس مقصد کے لیے رائج الوقت ورزشوں کے متعدد کورسوں کا نہایت

گہرا مطالعہ کرنے اور برسوں ان پر تجربات کرنے کے بعد تناؤ اور ڈھیل کی بنیاد پر بتیس عضلاتی حرکات پر مشتمل ورزشوں کا ایک نیا کورس ترتیب دیا جسے بیٹھ کر کیا جاتا ہے، نہ کھڑے ہوکر، بلکہ لیٹے لیٹے کیا جاتا ہے اور چونکہ اسے پلنگ پر نہایت طمانیت اور سکون کی حالت میں کیا جاتا ہے۔ اس طرح کہ اس کی وجہ سے نہ تنفس کی رفتار تیز ہوتی ہے اور نہ قلب کی رفتار بڑھتی ہے۔ اس لیے اسے سب ہی لوگ کر سکتے ہیں۔ عورتیں بھی کر سکتی ہیں اور مرد بھی، جوان بھی کر سکتے ہیں اور بوڑھے بھی۔ یہاں تک کہ ایسے مریض بھی کر سکتے ہیں جن کا قلب کمزور ہے یا جن کے خون کا دباؤ بڑھا ہوا ہے اور سردی میں تو کمبل اور لحاف اوڑھے اوڑھے کیا جا سکتا ہے۔

مسٹر بینٹ کا یہ دعویٰ نہیں ہے کہ بڑھاپے کو مستقلاً روکا جا سکتا ہے، جو شخص پیدا ہوا ہے، وہ بڑھے گا، جوان ہوگا اور انجام کار بوڑھا ہو کر اپنی عمر طبعی کو پہنچ جائے گا، البتہ موصوف کا یہ دعویٰ ضرور ہے کہ بڑھاپے کو مؤخر و ملتوی ضرور کیا جا سکتا ہے۔ جو شخص بھی ان کی مجوزہ عضلاتی حرکات کا کورس مستقل طور پر کرنے لگے گا، اس کے نظام جسمانی میں رفتہ رفتہ ایسی تبدیلیاں پیدا ہو جائیں گی کہ جس وقت وہ بڑھاپے کی اس سرحد میں داخل ہوگا جب لوگوں کے لیے اٹھنا بیٹھنا دشوار ہو جاتا ہے، وہ چالیس پچاس سال کی عمر سے زائد نہ معلوم ہوگا۔ اس کی عمر 70 سال کی ہوگی، تو پینتیس چالیس سے زیادہ نہ معلوم ہوگی اور اس کے قویٰ بھی اتنے ہی جوان و طاقتور ہو جائیں گے، لیکن واضح رہے کہ یہ نتیجہ محض چھو منتر سے حاصل نہیں ہوگا، بلکہ برس ہا برس ان "پلنگی ورزشوں" کے کرنے سے ہی حاصل ہو سکے گا۔

ان عضلاتی حرکات سے بالیدگی بھی نصیب ہوگی اور اندرونی اعضائے جسمانی یعنی دل، دماغ، جگر، پھیپھڑے، معدہ اور آنتیں بھی حالت صحت پر قائم رہیں گی۔ ان ورزشوں سے ایک طرف بادی کا موٹاپا چھٹ جائے گا، تو دوسری طرف دبلے پتلے لوگوں کے جسم پر تندرست گوشت چڑھ جائے گا۔ نیز ان کے عامل کی قوتِ مدافعت اتنی بڑھ جائے گی کہ وہ بڑی حد تک بیماریوں سے محفوظ ہو جائے گا۔

● ● ●

دیگر اہم تدابیر

ہر چند کہ سین فورڈ بینٹ کی عضلاتی حرکات پر مسلسل عمل کرنے سے بڑی حد تک بڑھاپے کے اسباب کا سد باب ہو جاتا ہے، لیکن ان عضلاتی حرکات سے پورا پورا فائدہ حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ اوّل مضبوط قوتِ ارادی کے ساتھ آپ پُرامید ذہنی کیفیت اور پاکیزہ جذبات بھی رکھتے ہوں۔ دوم صفائی، پرہیزگاری اور اعتدال کی روش اختیار کریں اور سوم صحیح اور متوازن غذا کو معمول زندگی بنائیں، تاکہ نہ صرف اجزائے جسم کی فرسودگی اور گھساؤ کی رفتار ہلکی رہے، بلکہ نظام جسمانی کے تحلیل و گھساؤ کا بدل بھی بروقت فراہم ہوتا رہے اور جسم کمزور نہ ہونے پائے۔ غالباً اسی بنا پر حکمائے قدیم نے زندگی کو آگ کے شعلے سے تشبیہ دی ہے کہ نظام جسمانی میں پرانے اجزا کے ضائع ہونے اور اس کی جگہ نئے اجزا کے فراہم ہونے کا عمل ہمیشہ جاری رہتا ہے۔ گویا ہمارے جسموں میں مرنے اور جینے کا یہ عمل ہر لحہ واقع ہو رہا ہے۔ اب اگر موت و پیدائش کی یہ نسبت برابر رہتی ہے یعنی جو خلیاتِ جسم مرجاتے ہیں۔ ان کی جگہ نئے پیدا ہو جاتے ہیں، تب تو بڑھاپا مؤخر رہتا ہے اور جلدی نہیں آتا، لیکن اگر خلیات اور اجزائے جسم کے مرنے کی رفتار، ان کی پیدائش کے مقابلے میں زیادہ تیز ہو جاتی ہے، تو کمزوری شروع ہونے لگتی ہے اور زندگی کے شعلہ کی لو بھی گھٹنے لگتی ہے۔

اب اگر شعلہ زندگی کو آپ زیادہ عرصے تک قائم رکھنا چاہتے ہیں اور نظامِ جسمانی میں خلیات کی موت و پیدائش کی نسبت کو کبرسنی اور بڑھاپے تک برابر و متوازن رکھنا چاہتے ہیں، تو اس کی واحد صورت یہی ہے کہ سین فورڈ بینٹ کی عضلاتی حرکات کے ساتھ ساتھ پُرامید ذہنی کیفیت، پاکیزہ جذبات، صفائی، پرہیزگاری، اعتدال اور متوازن غذا کے ذریعے نظامِ جسمانی کے عمل تحلیل اور فرسودگی کی رفتار میں بریک لگا کر اسے دھیمی کر دیں کہ اعادہ شباب اور بڑھاپے کے مؤخر کرنے کا یہی کارگر اور مجرب ترین نسخہ ہے۔

یہاں میں علی الترتیب متذکرہ بالا ان تینوں خصوصیات کی ضروری تفصیلات سے بحث کروں گا اور نفس مضمون کی حد تک ان کے متعلق ضروری معلومات بھی فراہم کروں گا تا کہ ایک شخص کو عضلاتی حرکات کے ساتھ ساتھ ان خصوصیات سے متعلق کماحقہٗ واقفیت پہنچ جائے۔

مضبوط قوتِ ارادی

ان عضلاتی حرکات سے وہی شخص کماحقہٗ فائدہ اٹھا سکتا ہے جو ان کو نہایت با قاعدگی، انہماک اور توجہ کے ساتھ کرے گا۔ اس کے ساتھ اسے اس امر کا بھی کامل یقین ہونا چاہیے کہ ان عضلاتی حرکات سے اس کے نظامِ جسمانی اور شریانوں میں جو فاسد مادے، کولسٹرول اور کیلشیم کی تہیں جمع ہیں، ان کا اخراج عمل میں آ جائے گا۔ وہ اس پر یقین ذہنی کیفیت کے ساتھ عضلاتی حرکات کو کرے گا، تو بہت جلد اسے اپنے اندر ترقی و نمو کا احساس ہو گا۔

آج یہ ایک تسلیم شدہ حقیقت ہے کہ قوتِ متخیلہ سے بڑے بڑے کام لیے جا سکتے ہیں۔ ہپناٹزم اور توجہ، اسی کی ترقی یافتہ صورتیں ہیں۔ آپ کو یہ تو معلوم ہو گا کہ طبی دنیا میں ہپناٹزم اور توجہ بڑی اہمیت کے حامل سمجھتے جاتے ہیں اور توجہ یا روحانی علاج کو اہل مغرب کرسچین سائنس (Christian Science) کے شاندار نام سے موسوم کرتے ہیں۔ بے شمار تجربات سے یہ بات ثابت کی جا چکی ہے کہ کسی بیماری کے متعلق محض یہ یقین کرنے سے کہ وہ موجود ہے وہ مرض بن کر کھڑی ہو جاتی ہے اور اسی طرح مرض کی حقیقی موجودگی کے باوجود اگر کسی طرح مریض کو یہ باور کرا دیا جائے کہ اس کے اندر بیماری سرے سے موجود ہی نہیں ہے، تو وہ بہت جلد اس سے چھٹکارا پا لیتا ہے۔ اس سے معلوم ہوا کہ ہماری قوتِ ارادی کو ہمارے جسموں پر بہت بڑی قدرت اور کنٹرول حاصل ہے، چنانچہ آپ ان عضلاتی حرکات کے متعلق اگر یہ یقین رکھیں گے کہ ان کے تناؤ اور ڈھیل کے اثرات سے ہماری خون کی نالیوں کے تہ نشین مادوں کا اخراج عمل میں آ رہا ہے، تو آپ بہت جلد اپنی جسمانی و دماغی حالت کے اندر ترقی اور خوشگوار تبدیلی محسوس کریں گے۔

پُر اُمید ذہنی کیفیت

یہاں اس کا مطلب یہ نہ سمجھ لیا جائے کہ ان عضلاتی حرکات میں تو اپنی جگہ یہ

خصوصیت ہے نہیں کہ ان پر عامل ہونے سے خون کی نالیوں کا تہ نشین مادہ خارج ہو جائے، بلکہ جو چیز دراصل کام کرتی ہے، وہ ان کے متعلق اس طرح کا یقین کر لینا ہے۔ حقیقت میں یہ بات نہیں ہے۔ اس دعوے سے تو سین فورڈ بینٹ کی پوری کتاب بھری پڑی ہے کہ شریانوں کی دیواروں میں جمع شدہ مادے کو اگر خارج کیا جا سکتا ہے، تو صرف تناؤ اور ڈھیل کی بنیاد پر مرتب کردہ عضلاتی حرکات کے ذریعے، چنانچہ موصوف نے مسلسل بیس سال تک اپنے اس نظریے پر عمل کر کے خود کو 72 سال کی عمر میں ایسا بنا کر پیش کیا کہ جس نے دیکھا، انھیں جوان ہی بتایا۔ ان عضلاتی حرکات کی اہمیت کو تو کسی طرح کم نہیں کیا جا سکتا۔ یہاں تو جس چیز پر زور دینا مقصود ہے، وہ یہ ہے کہ پُراُمید ذہنی کیفیت کے ساتھ جس کام کو بھی کیا جائے گا، اس میں کامیابی جلد اور یقینی ہوتی ہے اور یاس اور شکست خوردہ ذہنیت کے ساتھ جو کام کیا جائے گا اس میں کامیابی کا امکان کم رہ جاتا ہے، لہٰذا ان عضلاتی حرکات پر مشتمل کورس کو بھی نہایت پُراُمید ذہنی کیفیت کے ساتھ کیا جائے تاکہ جوانی کو واپس لانے اور بڑھاپے کو مؤخر کرنے میں قوتِ ارادی اور قوتِ متخیلہ سے بھی پورا پورا فائدہ اٹھایا جائے۔

پاکیزہ جذبات

مضبوط قوتِ ارادی اور پُراُمید ذہنی کیفیت کے علاوہ ایک چیز اور ہے جو انسان کی جوانی اور تندرستی قائم رکھنے یا اسے بیمار اور بوڑھا کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے اور وہ ہے اس کے جذبات وتصورات۔ انسان کے دماغ میں تعمیری خیالات اور صحت مند جذبات موجود ہوں گے، تو اس کی قوتِ حیات اور توانائیاں پروان چڑھیں گی، لیکن اگر اس کے اندر خطرناک جذبات اور تخریبی خیالات موجزن ہوں گے، تو اس کی قوتِ حیات اور صحت بالکل تباہ ہو جائے گی۔

ہمدردی ومحبت، مہربانی ورافت، قناعت وخوش باشی، یہ وہ اعلیٰ وارفع خصوصیات ہیں جو ہمارے نظامِ جسمانی میں صحت مند لہریں پیدا کرتی ہیں اور ہماری قوتِ حیات (vital force) کو بیماریوں کے مقابلے کے لیے تیار کرتی اور مضبوط بناتی ہیں۔ یہ گویا تعمیری

خیالات وصحت مند جذبات ہیں جو ہماری قوتِ حیات اور توانائیوں کو نشو ونما دیتے ہیں۔

نفرت و عداوت، غم و غصہ، لالچ و خود غرضی، یہ وہ اسفل اور ارذل خصائل ہیں جو ہمارے نظامِ جسمانی میں مضرِ صحت اور نقصان دہ لہریں پیدا کرتے ہیں جس کے باعث ہماری قوتِ حیات کمزور اور نظامِ جسمانی بیماریوں میں گھر جاتا ہے۔ یہ گویا تخریبی خیالات اور خطرناک جذبات ہیں جو ہماری صحت کو تباہ اور جسم کو روگی اور بوڑھا کر دیتے ہیں۔

ہنستے اور مسکراتے رہیں!

صحت و تندرستی قائم رکھنے اور بیماری اور بڑھاپے سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ خوش وخرم رہیں، دوسروں سے محبت و ہمدردی کریں اور اس بات کی کوشش کریں کہ آپ کا مسکراتا ہوا چہرہ دیکھ کر لوگوں میں سکون واعتماد پیدا ہو، گھبراہٹ، پریشانی اور خوف دور ہو۔ اپنے لیے مستقلاً یہ اصول بنالیں کہ جہاں اور جس طرح بھی آپ رہیں گے ہنستے اور مسکراتے رہیں گے۔ اپنی مسکراہٹ سے جتنی محبت کی لہریں آپ اپنے گردو پیش میں پیدا کریں گے، آپ خود بھی مطمئن رہیں گے اور دوسروں کو بھی خوش وخرم رکھیں گے۔

مرض کو دور کرنے کا مجرب ترین نسخہ

اگر کبھی غصہ اور بغض وحسد کی آگ آپ کے اندر بھڑکے تو قوتِ ارادی سے کام لے کر فوری طور پر اس کو بجھا دیں اور عفو ودرگزر سے کام لیں۔ ان شاءاللہ آپ کا دل بہت جلد ہلکا ہو جائے گا اور محبت ومسکراہٹ آپ کے ہونٹوں پر پھر سے کھیلنے لگے گی۔ اپنے دل سے تمام قسم کے خوف نکال کر صرف خدائے واحد کا خوف پیدا کیجیے کہ اس سے آپ کے اندر قانونِ قدرت کے مطابق زندگی گزارنے کا جذبہ پیدا ہوگا اور خدا کے سامنے جوابدہی کا احساس آپ کے اندرون کو تمام اسفل اور ردی جذبات وتصورات سے پاک رکھے گا کہ مرض اور ضعف کو دور کرنے کا یہ مجرب ترین نسخہ ہے۔

● ● ●

صحت مند زندگی کے چند اصول

صحت مند معاشرتی زندگی کے لیے جدید طبی سائنس نے جو چند موٹے موٹے اصول پیش کیے ہیں، وہ یہ ہیں:

- ہوادار اور صاف مکان میں رہو۔
- صاف پانی پیو اور کھانے پینے میں اعتدال رکھو۔
- زود ہضم اور سادہ غذا، صاف برتنوں میں کھاؤ اور قدرے بھوک باقی رہے تو کھانا چھوڑ دو۔
- ہر روز تازہ پانی سے غسل کرو اور پاکیزہ کپڑے پہنو، نیز ہلکی خوشبو لگاؤ۔
- معتدل جسمانی ریاضت کرو اور سات آٹھ گھنٹے سے زیادہ نہ سوؤ۔
- نشہ آور چیزوں سے بالکل پرہیز کرو۔ عیاشی و بدکاری سے بچو۔
- جسمانی محنت ہو یا دماغی، اعتدال کو ہاتھ سے نہ جانے دو۔
- غم و فکر کو اپنے دل میں راہ نہ دو اور ہر حال میں اپنے آپ کو خوش رکھو۔

یہاں میں اختصار کی خاطر ان تمام اصولوں کے لیے صفائی، پرہیز گاری اور اعتدال کے یہ تین جامع الفاظ واضح کرتا ہوں کہ ان تینوں الفاظ کے مفہوم میں یہ تمام اصول سمٹ کر آجاتے ہیں۔

صفائی، پرہیز گاری اور اعتدال

درازی عمر اور جوانی کو واپس لانے کے خواہش مند لوگوں کو صفائی، پرہیز گاری اور اعتدال کے ساتھ زندگی گزارنے کی خصوصیت بھی اپنے اندر پیدا کرنی چاہیے کہ سین فورڈ بینٹ کی عضلاتی حرکات کی مداومت جہاں شرائن اور نظام غدود سے جمع شدہ مادوں کا اخراج عمل میں لاتی ہیں، وہاں صفائی، پرہیز گاری اور اعتدال کی روش، نظام جسمانی میں

فاسد مادوں کے غیر معمولی اجتماع و پیدائش کو بھی ختم کر دیتی ہے۔ جس کے باعث نظام جسمانی میں خلیات کی موت و پیدائش کا توازن برقرار رہتا ہے اور وہ جلد بڑھاپے کی زد میں نہیں آتا۔

مسلمان اگر اس بات پر فخر کریں تو بے جا نہ ہوگا کہ صفائی، ستھرائی، پرہیز گاری اور اعتدال کی زندگی بسر کرنے کا سبق آج سے چودہ سو سال قبل سب سے پہلے دنیا کو اسلام نے دیا تھا اور بتایا تھا کہ تندرستی اور درازی عمر کا کوئی تصور ان کے بغیر نہیں کیا جا سکتا، چنانچہ آج جدید طبی لٹریچر میں اس موضوع پر جو کچھ بھی پایا جاتا ہے وہ اسلامی تعلیمات ہی کا رہین منت ہے۔

مناسب ہوگا اگر اپنے دعوے کی سند میں، یہاں میں صفائی، پرہیز گاری اور اعتدال پر علی الترتیب آنحضرت ﷺ کی چند احادیث اور بزرگانِ دین کے کچھ اقوال پیش کروں تا کہ آپ کو معلوم ہو جائے کہ یہ ہماری ہی متاع گم شدہ ہے جسے آج طبی سائنس، صحت و تندرستی کے بنیادی اصولوں کے طور پر اس طمطراق سے پیش کر رہی ہے جیسے یہ اسی کی دریافت ہے، چنانچہ محض صفائی کے ضمن میں ان احادیث نبویؐ کو ملاحظہ فرمائیے۔

صفائی

1۔ عام صفائی

''اللہ پاک ہے اور پاکیزگی کو پسند کرتا ہے۔'' صاف ہے اور صفائی ہی چاہتا ہے۔(ترمذی)

''جس طرح ہو سکے، صفائی کا خیال رکھو، کیونکہ خدا نے اسلام کی بنیاد صفائی پر رکھی ہے۔''(ترمذی)

''صفائی (پاکی) ایمان کا جزو ہے یا آدھا ایمان ہے'' (یہ دونوں ترجمے صحیح ہیں)۔(ترمذی)

2۔ بدن کی صفائی

”اے مسلمانو! تم اپنے بدن کو پاک صاف رکھو، خدا بھی تمھیں ہر قسم کی کثافتوں سے پاک صاف رکھے گا۔“

اس کے علاوہ وضو اور غسل سے متعلق جتنی ہدایات حدیث کی کتابوں میں درج ہیں، ان کا مقصد عظیم بھی یہی ہے کہ بدن کو پاک وصاف رکھو۔

3۔ مکان کی صفائی

اپنے مکانوں کے صحنوں کو صاف رکھو اور یہود جیسے مت بنو (یہودیوں میں عام رواج یہ تھا کہ گھر کے باہر کوڑا کرکٹ جمع رکھتے تھے)۔ (ترمذی)

برکت اس مکان سے اٹھ جاتی ہے، جس میں کوڑا کرکٹ اور کثافت ہو۔

4۔ کھانے کی صفائی اور پاکیزگی

”کھانے کی صفائی اور پاکیزگی سے کھانے میں، دین میں اور روزی میں ترقی ہوتی ہے۔“

”کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھونا برکت کا باعث ہے۔“ (ترمذی)

”جو آدمی چاہتا ہے کہ خدا اس کے گھر میں بہت سی برکتیں نازل کرے، اس کو چاہیے کہ جب کھانا آئے اور جب کھانا بڑھایا جائے، ہاتھ منہ ضرور دھوئے۔“[1]

”کھانے کے بعد خلال کرو اور کلی کرو، کیونکہ خلال اور کلی کرنا تمام دانتوں کے لیے موجب تندرسی ہے۔“ ”وہ شخص جس کے ہاتھ میں کھانے کی چکنائی لگی ہوئی ہے اور وہ اس کو دھوئے بغیر سو جاتا ہے، اگر اس حالت میں اسے کوئی گزند پہنچ جائے تو اسے اپنے آپ ہی کو ملامت کرنی چاہیے۔“ (ابوداؤد)

5۔ سونے کی صفائی

”اگر کوئی شخص رات کو پاک صاف ہو کر سو جائے اور اسی رات کو مر جائے، تو وہ

---

[1] مغرب کے تہذیب یافتہ اور ان کے متبعین تو آج بھی کھانے سے پہلے اور کھانے کے بعد ہاتھ دھوتے ہیں نہ کلی کرتے ہیں اور آج بھی ایام جاہلیہ کے اطوار پر قائم ہیں۔ یہ جواب کہ وہ انگلیوں کے بجائے چھری کانٹے سے کھاتے ہیں، اس اعتراض کو رفع نہیں کرتا، اس لیے کہ کھانے کے بعد کلی نہ کرنے اور اجابت کے بعد آبدست نہ لینے کی آخر آپ کیا توجیہہ کریں گے؟

شہیدوں میں شمار کیا جائے گا۔"

"جو شخص پاک صاف ہو کر سوتا ہے۔ وہ مرتبے کے لحاظ سے اس روزہ دار کے برابر ہے جو دن بھر نماز پڑھتا رہا ہو۔"

متعدد احادیث میں سونے سے پہلے وضو کی تاکید ہے، کئی حدیثیں اس مضمون کی ہیں کہ سونے سے پہلے اور اٹھنے کے بعد بستر کو جھاڑو۔ سونے سے پہلے کھانے پینے کے برتن ڈھک دو تا کہ کوئی کثافت ان میں گرنے نہ پائے۔

ارشادِ نبویؐ ہے:

"برتن ڈھک کے رکھو اور مشکیزہ کو ڈوری باندھو، چونکہ سال میں ایک ایسی رات آتی ہے جس میں وبا نازل ہوتی ہے۔ اس وبا کا گزر جس کھلے برتن یا کھلے مشکیزے پر ہوتا ہے، تو وہ اس میں اپنا اثر چھوڑ جاتی ہے۔ (مسلم)

6۔ کپڑوں کی صفائی

سفید لباس استعمال کرو کیونکہ وہ نہایت پاکیزہ اور صاف ہوتا ہے اور اپنے مُردوں کو بھی سفید کپڑے میں کفناؤ۔

پرہیزگاری

شراب اور نشہ آور چیزوں سے بچنے کی ہدایت

شراب سے بچو، اس کا گناہ دوسرے گناہوں پر اس طرح حاوی اور غالب رہتا ہے جیسے اس کا پودا (یعنی انگور کی بیل) دوسرے پودوں پر۔ (ابن ماجہ)

"شراب سے پرہیز کرو، کیونکہ یہ تمام برائیوں کی جڑ ہے۔"

"ہر نشے کی چیز سے پرہیز کرو۔"

زنا اور بدکاری سے بچنے کی ہدایت

''بدکاری سے انسان پر افلاس کی مصیبت طاری ہوتی ہے۔''

''اے مسلمانو! بدکاری سے دور رہو کیونکہ اس میں چھ خرابیاں ہیں۔ تین خرابیاں دنیا میں ہیں اور تین آخرت میں۔ دنیا کی خرابیاں یہ ہیں۔ اول یہ کہ انسان کے چہرے کی رونق اڑ جاتی ہے۔ دوم یہ کہ اس پر افلاس کی بلا نازل ہوتی ہے اور سوم یہ کہ اس کی عمر کوتاہ ہو جاتی ہے۔''

اعتدال

زندگی کے ہر معاملے میں اعتدال کی روش اختیار کرنے کی ہدایت ہے۔

1۔ کھانے میں اعتدال

جو شخص بھوک سے کم کھاتا ہے وہ اندرونی روشنی سے بھر جاتا ہے۔

''آدھی بھوک رکھ کر کھانا کھایا کرو۔''

خدا نے انسان کو اس سے زیادہ کوئی زینت کی چیز نہیں دی کہ وہ اپنے معدے کو صحیح و تندرست رکھے۔ بہت کھانا بدبختی اور نحوست کی علامت ہے۔

زیادہ کھانے سے چونکہ معدہ خراب ہو جاتا ہے اور معدے کی صحت و تندرستی پر پورے جسم کی صحت و تندرستی موقوف ہے، چنانچہ آنحضرت ﷺ کی حدیث میں کیسی حکمت آمیز بات فرمائی گئی ہے:

''معدہ بدن کے لیے حوض ہے اور رگیں اس کی طرف آنے والی نالیاں ہیں، اس لیے اگر معدہ صحیح و تندرست ہے، تو رگیں صحت لے کر لوٹیں گی اور اگر معدہ ہی مریض اور بیمار ہے، تو رگیں بھی اس سے بیماری حاصل کریں گی۔'' (بیہقی)

حضرت عمر رضی اللہ عنہ اکثر فرمایا کرتے تھے:

''اے مسلمانو! کھانے پینے میں زیادتی سے بچو۔ کیونکہ یہ عادت جسم کو بگاڑتی ہے۔

بیماری پیدا کرتی ہے اور نماز سے غافل کرتی ہے۔ تم پر لازم ہے کہ کھانے پینے میں اعتدال سے کام لو، کیونکہ اعتدال کی عادت سے جسم کی اصلاح ہوتی ہے اور فضول خرچی نہیں ہوتی۔"

2۔ جماع میں اعتدال

آنحضرت ﷺ اس کی نسبت فرماتے ہیں:

مسلمان آدمی کو مہینے میں ایک مرتبہ "صحبت" کرنا کافی ہے۔ آنحضرت ﷺ کے اس قول کا مطلب یہ نہیں کہ آپ نے ہر شخص کے لیے ایک ماہ کا کوئی ضابطہ مقرر فرما دیا ہے۔ حدیث میں 'کافی' کے لفظ کی موجودگی بتاتی ہے کہ اگر کوئی شخص اس قاعدے پر عمل کرے گا تو جہاں تک اس کی حقیقی جنسی ضرورت کا تعلق ہے، وہ اس سے پوری ہو جائے گی۔ یہ گویا عمومی ہدایت ہے جس کا مقصد یہ بتانا ہے کہ کثرتِ جماع بہر حال نقصان دہ ہے۔ ایک شخص کو اپنی جسمانی قوت سے زیادہ اس عمل کو نہیں کرنا چاہیے۔

حکمائے اسلام کا مقولہ ہے:

جو شخص کم جماع کرتا ہے، اس کا بدن تندرست اور جلد صاف ــــ اور پاکیزہ رہتی ہے اور اس کی عمر دراز ہوتی ہے۔

معتدل ریاضت جسمانی بھی صحت کو قائم رکھنے اور زندگی کو بڑھانے کے لیے ضروری ہے، چنانچہ دین اسلام نے جہاں روحانیت کو بڑھانے کی تلقین کی ہے وہاں جسمانی ریاضت اور ورزش کی طرف بھی متوجہ کیا ہے۔ طوالت مانع ہے، ورنہ اس ضمن میں بھی حکمائے اسلام کے اقوال پیش کیے جاتے۔

دیکھا آپ نے! صحت جسمانی سے متعلق آج جدید طبی سائنس جو کچھ پیش کر رہی ہے، وہ ہو بہو اسی تعلیم کا چربہ اور نقل ہے جو معاشرتی زندگی سے متعلق اسلام اپنے پیروؤں کو اب سے تقریباً ڈیڑھ ہزار سال پہلے دے چکا ہے۔

●●●

صحیح اور متوازن غذا

اعادہ شباب کا کوئی تصور بغیر صحیح تغذیہ جسم کے نہیں کیا جا سکتا۔ یہ ممکن نہیں ہے کہ بیرونی اور اندرونی اعضائے جسمانی کے اعمال و وظائف کی وجہ سے جو جسمانی گھساؤ اور خلیات کی ٹوٹ پھوٹ واقع ہوتی ہے، اس کی پوری طور پر مرمت اور درستگی کیے بغیر آپ اپنی صحت ہی کو برقرار رکھ سکیں، کجا کہ اعادہ شباب کے لیے کوشاں ہوں کہ یہ تو بہر حال اس کے بعد کی منزل ہے۔

چونکہ صحیح غذا ہی انسانی انجن کو چلانے کے لیے ایندھن فراہم کرتی ہے، لٰہذا یہ آپ کے لیے ناگزیر ہے کہ آپ فقط وہی غذائیں استعمال کریں جو آپ کی صحت کو بنانے والی اور آپ کے اندر قوت پیدا کرنے والی ہوں تا کہ آپ کا انجن بہت زیادہ عرصے تک کام کرتا رہے۔

غذا سے متعلق بنیادی باتیں

اس مقصد کے لیے ضروری ہے کہ آپ کو غذا سے متعلق کچھ بنیادی باتیں بتا دی جائیں تا کہ آپ بذات خود صحیح غذاؤں کا انتخاب کرنے کے قابل ہو جائیں۔ اس ضمن میں سب سے پہلے آپ کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ غذا کی کتنی قسمیں ہیں اور ان میں سے ہر ایک نظام جسمانی کی کون سی غذائی ضرورت کو پورا کرتی ہے۔ نیز یہ کہ غذائیں کہاں سے حاصل کی جا سکتی ہیں۔ غذا کی سات بڑی قسمیں حسب ذیل ہیں:

(1) پروٹین (اجزائے لحمیہ)

ان سے عضلات جسم بنتے ہیں۔ چوپائے کا گوشت، پرند و مرغ کا گوشت، انڈا، مچھلی، دودھ، پنیر، ان کا شمار اوّل درجے کے پروٹین میں ہوتا ہے۔ مونگ اور مسور کی دال، پھلیاں، مٹر، مونگ پھلی اور دوسرے گری دار میوے وغیرہ دوسرے درجے کے پروٹین سمجھے جاتے ہیں۔

(3،2) کاربوہائیڈریٹس (اجزائے سکری)

اس میں شکر اور نشاستہ کی یہ دونوں قسمیں شامل ہیں:

(i) شکر: اس سے جسم میں سکت اور قوت برداشت پیدا ہوتی ہے۔ قندسفید[1]، قندسیاہ[2] ٹافی وغیرہ فرنی، کھیر، پڈنگ اور حلوے۔ ان کے علاوہ گنا اور دوسرے شیریں پھل، جام، جیلی اور مربہ جات بھی شکر کے زمرے میں آتے ہیں۔ خشک میوہ جات میں کشمش، کھجور اور انجیر کا شمار بھی شکر ہی کی قسم میں ہوتا ہے۔

(ii) نشاستہ: اس سے جسم میں حرارت اور انرجی پیدا ہوتی ہے۔ دال چاول اور دوسرے اناجوں میں نشاستہ اچھا خاصا موجود ہوتا ہے۔ سویاں، میدہ، بیسن کے پکوان، آلو، اروی، شکرقندی وغیرہ نشاستہ کے زمرہ میں آتے ہیں۔

بعض غذاؤں میں نشاستہ وشکر مشترک طور پر پائے جاتے ہیں جیسے میٹھے چاول، فرنی، کھیر، پڈنگ اور حلوے وغیرہ۔

---

[1] قندسفید یعنی مشینوں سے صاف شدہ شکر جو ہمارے بڑے بڑے کارخانوں میں گنے سے بنائی جاتی ہے۔ جدید طبی تحقیق کی رو سے ہمارے لیے نقصان دہ ہے، اس لیے کہ اس کے انجذاب وانہضام کے لیے وٹامن کی ضرورت پڑتی ہے۔ اب اگر آپ اس کے استعمال کے ساتھ ایسی چیزیں خوب استعمال کریں جن میں وٹامن بی ہوتا ہے یا بازار سے وٹامن بی لے کر استعمال کریں، تب تو اس سے کچھ نقصان نہ ہوگا، لیکن اگر آپ نے ایسا نہ کیا تو یہ سفید شکر اپنے انہضام کے لیے نظام جسمانی سے وٹامن بی لے کر اپنے کام میں لے آئے گی اور آپ کے اندر وٹامن بی کی کمی آجائے گی، اس لیے میرا مشورہ یہ ہے کہ جہاں تک ممکن ہو، آپ سفید شکر کا استعمال کم کریں۔

آپ نے دیکھا، قدرتی غذاؤں کو بہت زیادہ صاف ومہذب بنانے کے لیے جتنا ہم ان میں تصرف کرتے جاتے ہیں اتنی ہی ہمارے لیے ان کی غذائی افادیت کم ہوتی جاتی ہے۔ اس سے قبل یہ بتایا گیا تھا کہ ہم نباتی تیلوں کو ہائیڈروجن گزار کر جب صاف کرتے اور گھی کی طرح جمادیتے ہیں، تو ان میں سے لیسی تھن جیسی اہم چیز ضائع ہوجاتی ہے جس کی وجہ سے کولسٹرول نظام جسمانی کے کام میں نہیں آسکتا اور اس کی زیادتی واقع ہوجاتی ہے اور وہ پھر ہماری شریانوں کی دیواروں میں جمع ہوکر ان کو تنگ یا موٹا کردیتا ہے جس کے باعث قلب کے عوارض پیدا ہوتے ہیں۔

[2] قندسیاہ (گڑ) دیسی بورا، راب، شہد، دیسی مٹھائیاں جیسے چاکلیٹ۔ چاکلیٹ کا اہم جزو کوکو ہے اور کوکو کے متعلق جدید تحقیق یہ ہے کہ نظام جسمانی میں اس کی موجودگی سے کیلشیم بے کار ہوجاتا ہے اور وہ جسم کے کام میں نہیں آسکتا۔ اس کا سبب یہ بتایا گیا ہے کہ کوکو میں اگزالک ایسڈ (axolic acid) ہوتا ہے اور اگزالک ایسڈ کی یہ خصوصیت ہے کہ جہاں کیلشیم ہوگا، وہ اس کو اپنے ساتھ ملالے گا اور دوسرے کسی کام کا نہ چھوڑے گا۔ اگزالک ایسڈ اور کیلشیم کے ملاپ سے کیلشیم اگزایٹ بن جاتا ہے ہمارے گردوں، مثانوں اور پتوں میں اسی کی پتھریاں پائی جاتی ہیں، اس وجہ سے امریکہ میں جہاں کوکو کا استعمال بہت بڑے پیمانے پر ہوتا ہے، ماہرین تغذیہ برابر اس امر کی تلقین کرتے رہتے ہیں کہ ان کو کیلشیم بہت زیادہ استعمال کرنا چاہیے تاکہ نظام جسمانی میں کوکو کی وجہ سے اس کی کمی نہ ہونے پائے۔

خدا کا شکر ہے کہ ہمارے ہاں ابھی یہ چیزیں اتنی عام نہیں ہوئی ہیں اور ہمارے دیہاتی وقصباتی تو ابھی ان چیزوں سے بالکل ہی ناواقف ہیں۔ کاش! ہمارے شہری بھی کوکو اور سفید شکر جیسی مہذب غذاؤں سے ناواقف رہتے، تو اچھا ہی تھا۔

(4) فیٹس (اجزاے شحمیہ یعنی روغنیات)

اس سے جسم میں حرارت وگرمی پیدا ہوتی ہے۔ نیز جسم کی حفاظت بھی ہوتی ہے۔ خالص گھی، بناسپتی گھی، مکھن، مارگرین، بالائی، کریم اور کھانے کے تیل کی تمام اقسام جیسے سرسوں، بنولے اور تلوں کے تیل نیز حیوانی چربی کا شمار بھی روغنیات میں ہوتا ہے۔ روغنیات کا ایک ذریعہ بادام، مونگ پھلی اور دوسری گریاں بھی ہوتی ہیں اور یہ زیادہ بہتر اور قدرتی ذریعے ہیں۔

کاربوہائیڈریٹس کی طرح نظام جسمانی میں روغنیات بھی ایندھن کا کام دیتے ہیں۔ لیکن واضح رہے کہ یہ شکر اور نشاستہ کے مقابلے میں کافی دیر سے ہضم ہوتے ہیں۔

(6،5) حیاتین اور معدنی نمکیات

ان سے نظام جسمانی کا کیمیائی توازن قائم رہتا ہے اور غذا جزوِ بدن ہو کر نظام جسمانی کو قوت بخشتی ہے۔

حیاتین: ان کی اب تک بارہ تیرہ سے بھی کچھ زیادہ ہی قسمیں دریافت ہو چکی ہیں مثلاً: وٹامن اے، وٹامن بی مع اقسام، وٹامن سی، وٹامن ڈی، وٹامن ای وغیرہ حسب ذیل غذاؤں میں یہ تمام حیاتین کم وبیش پائے جاتے ہیں۔

دودھ، انڈا، پنیر، پتے دار ترکاریاں، سادہ ترکاریاں جیسے گاجر، ٹماٹر، شکرقند، آلو، ہری مرچ، لیموں، پھل، ان میں سنگترہ، موسمی، مالٹا، گریپ فروٹ، انگور، خربوزہ، تربوز، اناناس، کیلا، آڑو، سیب، ناشپاتی، آم قابل ذکر ہیں۔ خشک میوے میں خشک خوبانی، خشک انجیر، گری دار میوے، گوشت میں قلب، گردہ، جگر، بھیجہ، قابل ذکر ہیں۔ نیز مغز گندم اور خمیر میں بھی ضروری وٹامن پائے جاتے ہیں۔

معدنی نمکیات: ان کی بھی اب تک بارہ تیرہ سے کچھ زائد ہی اقسام دریافت کی جا چکی ہیں جو ہمارے نظام جسمانی میں پائی جاتی ہیں۔ کیلشیم، فاسفورس، میگنیشیم، سوڈیم، پوٹاشیم، فولاد، سلفر، کلورین، تانبا، آیوڈین، کوبالٹ، جست وغیرہ۔ یہ معدنی عناصر حسب ذیل غذاؤں میں کم وبیش پائے جاتے ہیں:

دودھ، انڈا، سبز پتے دار ترکاریاں، دوسری سادہ ترکاریاں اور ہر قسم کے پھل، گیہوں، مغز گندم، دالیں، گری دار میوے، جگر، گردہ، قلب، جھینگا مچھلی وغیرہ۔

حیاتین اور معدنی نمکیات کی حامل غذاؤں کی فہرست پر نظر ڈالنے سے معلوم ہوتا ہے کہ جن غذاؤں میں حیاتین پائے جاتے ہیں، تقریباً اُنھی ہی غذاؤں میں معدنی نمکیات بھی پائے جاتے ہیں۔

(7) رفیح

اس سے تغذیہ جسم تو نہیں ہوتا لیکن آنتوں سے اخراج فضلات میں اس سے بڑی مدد ملتی ہے۔ گیہوں کی بھوسی، اناج کے چھلکے، ترکاریوں کے پتے، پھلوں کا گودا اور پھلوں کے چھلکوں کا شمار رفیح میں ہوتا ہے۔

ان بنیادی معلومات کو سامنے رکھ کر اقسام غذا کی حسب ذیل سات گروپوں میں درجہ بندی کی جا رہی ہے۔ آپ ان ساتوں گروپوں کی غذاؤں میں سے روزانہ کچھ نہ کچھ کھا لیا کریں۔ ان کے علاوہ حسب خواہش کبھی کبھی اعتدال کے ساتھ کچھ دوسری چیزیں کھا لینے میں بھی چنداں مضائقہ نہیں۔ اس طریقہ کار پر عمل کرنے سے یہ فائدہ ہوگا کہ آپ خود بخود صحیح و متوازن غذائیں کھانے لگیں گے اور پروٹین، کاربوہائیڈریٹس، روغنیات، حیاتین اور معدنی عناصر جن غذاؤں میں پائے جاتے ہیں ان کی فہرست سامنے رکھ کر، اپنی جسمانی ضرورت کے لحاظ سے غذاؤں کے انتخاب کی ضرورت پیش نہیں آئے گی۔

نمبر گروپ	گروپ وار غذاؤں کی فہرست	سارے دن میں گروپ وار غذاؤں کا استعمال
نمبر 1	سبز پتے دار ترکاریاں جیسے شلغم، چقندر، مولی، بند گوبھی، پالک، باتھو، سلاد، خرفہ اور سرسوں کا ساگ، ٹماٹر اور گاجر کا شمار بھی سبزیوں میں کرنا چاہیے۔ زرد ترکاریوں میں بھٹہ آتا ہے۔	سارے دن میں ان میں سے کوئی چیز ایک مرتبہ کھا لیں۔

نمبر 2	سنگترہ، موسمی، مالٹا، ٹماٹر، گریپ فروٹ، سلاد کے پتے	سارے دن میں ان میں سے کوئی چیز ایک مرتبہ کھالیں۔
نمبر 3	آلو، دوسری ترکاریاں اور دوسرے موسمی پھل	دن میں ان میں سے کوئی چیز دو مرتبہ یا اس سے زائد کھالیں۔
نمبر 4	دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی دوسری چیزیں جیسے دہی، مکھن، کریم، بالائی اور پنیر وغیرہ۔	بچوں، حاملہ عورتوں اور دودھ پلانے والی عورتوں کے لیے تین پاؤ دودھ روزانہ اور دوسروں کے لیے ایک پاؤ سے ڈیڑھ پاؤ تک روزانہ۔
نمبر 5	گوشت، مرغ، مچھلی یا انڈے	ہفتے میں تین انڈے اور دوسری غذاؤں میں سے کوئی ایک روزانہ ایک مرتبہ دن میں۔
نمبر 6	گیہوں کے بے چھنے آٹے کی روٹی، دالیں اور بغیر پالش کیا ہوا چاول	ان میں سے کوئی ایک چیز روزانہ دن میں دو مرتبہ۔
نمبر 7	مکھن، خالص گھی، مارگرین، بناسپتی گھی یا کھانے کے دوسرے تیل	روزانہ مکھن بھوسی کی ڈبل روٹی پر لگا کر کھائیں اور حسب ضرورت پکانے میں استعمال کریں۔

نوٹ: 60 سال کی عمر کے بعد تو زیادہ مناسب یہی ہے کہ روزانہ ایک وقت بھی گوشت نہ کھایا جائے، بلکہ ہفتے میں تین روز ایک وقت کے حساب سے کھانا کافی ہوگا، مگر خیال رہے کہ گوشت کھانے کا یہ الاؤنس بھی ورزش کے ساتھ دیا جا رہا ہے۔ خواہ وہ پیدل ہوا خوری ہی ہو، بلکہ تھوڑی بہت پیدل ہوا خوری تو اس عمر کے بعد کچھ ضروری ہو جاتی ہے۔ اس لیے کہ گوشت جیسی غذا کا احتراق (oxidation) تو آکسیجن اور جسمانی حرکت مانگتا ہے اور یہ کھلے میدان میں پیدل ہوا خوری ہی سے ممکن ہے۔ بڑھاپے اور ادھیڑ عمر میں یورک ایسڈ کی بیماریاں جن میں جوڑوں کا درد، نقرس، عرق النسا اور گھٹیا سب ہی شامل ہیں، انھی لوگوں کو زیادہ ہوتی ہیں جو گوشت تو خوب کھاتے ہیں، لیکن ورزش نہیں کرتے۔ تازہ ہوا

میں ورزش کرنے کا یہ فائدہ ہوتا ہے کہ گوشت کے فضلات یورک ایسڈ کی خطرناک صورت میں جمع نہیں رہتے، بلکہ یوریا بن کر پیشاب کے راستے خارج ہو جاتے ہیں۔

معمولاً تو ہر شخص کو مندرجہ بالا غذائی نقشے ہی کے مطابق عمل کرنا چاہیے، لیکن پچاس سال کے بعد عمر کے لحاظ سے جو چند تبدیلیاں کر لینی چاہییں، ان سے متعلق بھی ضروری ہدایات دی جا رہی ہیں، انھیں خاص طور پر نوٹ کر لیا جائے۔

چند اہم نکات

ہماری غذائی مقدار ہمارے کام کی نوعیت اور عمر کے مطابق ہونی چاہیے۔ لڑکپن اور جوانی میں ہم کھیلتے، کودتے اور کام بھی خوب کرتے ہیں، اس لیے اس زمانے میں ہم بغیر کسی نقصان کے حرارت اور انرجی پیدا کرنے والی غذائیں زیادہ کھا سکتے ہیں، لیکن چالیس پچاس سال کے بعد عام طور پر جسمانی محنت و مشقت کم کی جاتی ہے، لہٰذا شکر اور روغنیات پر مشتمل غذاؤں میں کمی کر دی جائے، ورنہ جسم موٹا ہونا شروع ہو جائے گا اور یہ موٹاپا صحت کا نہیں بلکہ بیماری کا ہوگا کہ نشاستہ و شکر اور روغنی اجزا جب بھی جسمانی ضرورت سے زیادہ کھائے جائیں گے، ان کا فاضل حصہ چربی میں منتقل ہو کر جسم میں جمع ہو جائے گا۔ پینسٹھ سال کے بعد سے ان تینوں اجزائے غذا میں مزید کمی کر دینی چاہیے کہ اس عمر میں موٹاپا عام تندرستی اور درازیِ عمر کا دشمن ہے، بلکہ اس زمانہ عمر میں تو جسم کا قدرے دبلا پن کی طرف مائل ہونا زیادہ بہتر ہے۔ اس سے آدمی چست و صحت مند رہتا ہے۔ علاوہ ازیں ان جوانوں کو بھی جو بیٹھے رہنے ہی کا کام کرتے ہیں اور کہیں آنے جانے کے لیے بھی پاؤں کی بجائے کار ہی استعمال کرتے ہیں، نشاستہ، شکر اور روغنیات کا استعمال کم کرنا چاہیے۔

چالیس سال کی عمر کے بعد گیہوں کا دلیا دن میں ایک وقت استعمال کرنا زیادہ مناسب ہے کہ مغز گندم میں وٹامن ای ہوتا ہے اور وٹامن ای بڑھاپے کی کمزوریوں کو دور کرنے کے لیے نہایت مفید ہے اور گوشت میں کلیجی، گردے کا استعمال پروٹین یعنی اجزائے لحمیہ کے ساتھ ساتھ حیاتین اور معدنی عناصر کی جسمانی ضروریات کو بھی اچھی خاصی حد تک پورا کرتا ہے۔

معمولاً پچپن سال سے اوپر کے لوگوں کو روغنیات کا استعمال بہت کم کر دینا چاہیے، اس لیے کہ اس کی کثرت استعمال سے جگر پر بہت زیادہ بار پڑتا ہے جس کے نتیجے میں خون کی نالیاں سخت اور بے لچک ہو جاتی ہیں اور خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔

اس زمانۂ عمر میں اور اس کے بعد پروٹین کی مقدار کچھ بڑھا دینی چاہیے [1]۔ اس لیے کہ خلیات اور نسیجوں کی بناوٹ اور ساخت میں اس کی ہمہ وقت ضرورت رہتی ہے [2]۔ اس سے نظام جسمانی کو قوت و طاقت بھی فراہم ہو جاتی ہے جو نظامِ جسمانی میں چربی کی صورت میں جمع ہونے کی بجائے کام میں آتی رہتی ہے۔ اس ضرورت کو پورا کرنے کے لیے روزانہ ایک یا ڈیڑھ پاؤ دودھ اور قدرے پنیر بھی روزانہ استعمال کیا جائے تو مناسب ہے تا کہ اس سے پروٹین کے علاوہ کیلشیم بھی جسم میں پہنچتا رہتا ہے۔

اس عمر میں پھل اور ترکاریوں کی مقدار نسبتاً زیادہ ہی استعمال کرنی چاہیے کہ اس سے جہاں نظامِ جسمانی کو قدرتی حیاتین اور معدنی عناصر میسر آتے ہیں وہاں آنتوں کی حرکت بھی درست اور قائم رہتی ہے ورنہ اس عمر میں جہاں عام طور پر جسم کمزور ہو جاتا ہے اور لوگ ورزش نہیں کرتے، آنتیں سست پڑ جاتی ہیں اور قبض رہنے لگتا ہے [3]۔

بوڑھے ہوں یا جوان، کھانا سب کو خوب چبا کر کھانا چاہیے۔ بڑھاپے میں اگر دانت

---

[1] اس سے مراد محض گوشت نہیں ہے، بلکہ دودھ، پنیر، مچھلی، انڈا، مٹر، پھلیاں بادام وغیرہ بھی پروٹین فراہم کرتے ہیں۔ ویسے دن میں ایک وقت گوشت بھی استعمال کیا جا سکتا ہے بشرطیکہ گٹھیا اور جوڑوں کے درد کی شکایت نہ ہو اور یورک ایسڈ کا اجتماع جوڑوں میں نہ ہوتا ہو۔

[2] گوشت سے پروٹین حاصل کرنے کی ایک اچھی ترکیب یہ ہے کہ دو یا تین گڈیاں ---یہ گودے کی نلی کی ایک خاص قسم ہوتی ہے جسے قصائی گڈیاں کہتے ہیں۔ عام طور پر یخنی اس قسم کی ہڈیوں سے بناتے ہیں، لے کر اس میں دو پیالی پانی ڈالیں، ایک گردہ ڈالیں اور ایک گاجر دھو کر بغیر چھیلے قتلے قتلے کر کے ڈالیں اور اسے ہلکی آنچ پر دو گھنٹے تک پکائیں۔ جب پانی نصف رہ جائے، تو کھانے سے دو تین گھنٹے یا تین چار گھنٹے بعد یا صبح اٹھتے ہی نہار منہ پلا دیں۔ یہ خیال رہے کہ اسے گھی سے نہ بگھارا جائے۔ اس سے یہ دیر ہضم ہو جائے گی۔ ہلکا سا نمک اور کالی مرچ ڈال سکتے ہیں۔ بعض بیماری سے اٹھے ہوئے لوگ جن کے نظامِ ہضم میں اتنی طاقت نہیں ہوتی کہ وہ زیادہ غذا کھا سکیں، ان کے لیے بھی یہ یخنی نہایت مفید ہے اور اس کے علاوہ جگر، بھیجہ (مغز) اور دل کا جوہر نکال کر استعمال کرنا غایت درجہ مفید ہے۔

ان اعضا کا جوہر نکالنے کا طریقہ یہ ہے کہ ان کو آدھ پاؤ یا تین چھٹانک یا پاؤ بھر کی مقدار میں لے کر ان کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیے جائیں، پھر ان کو ایک شیشے کی برنی میں ڈال کر ایک ایسی پتیلی میں رکھ کر جس میں پانی ہو، آگ پر پکائیں۔ اس طرح آگ براہِ راست ان کو نہیں لگے گی بلکہ یہ اس برنی میں کھولتے ہوئے پانی میں پکیں گے۔ معمولاً ڈیڑھ گھنٹے میں جوہر نکل آتا ہے۔ اسے نتھار کر باریک کپڑے میں چھان کر حاصل کریں اور پی لیں جو ضعفِ جگر اور کمی خون میں مبتلا ہوں، وہ جگر کا جوہر نکال کر پئیں جو ضعفِ دماغ میں مبتلا ہوں، وہ بکرے کے مغز کا جوہر نکال کر پئیں۔ جن کا دل کمزور ہو وہ دل کا جوہر استعمال کریں۔

[3] قبض کی وجہ سے آنتوں میں فضلات کا ٹھہراؤ دیر تک رہتا ہے، چنانچہ قولونی جراثیم (bacell colinic) کی تعداد آنتوں میں بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ (جاری ہے)

گر جائیں یا خراب ہو جائیں، تو ان کو نکلوا کر مصنوعی دانتوں کا چوکا لگوا لینا چاہیے کہ مصنوعی دانت بھی اچھا خاصا کام دیتے ہیں۔

ساتھ ہی اس امر کا بھی خیال رکھا جائے کہ دسترخوان پر اپنی پریشانیوں اور دوسری شکایات کو زیر بحث نہ لایا جائے اور نہ اختلافی مسائل اور سیاسیات پر سنجیدہ گفتگو کی جائے کہ اس کی وجہ سے بلاوجہ دسترخوان پر تلخ گفتگو ہونے لگتی ہے اور اس سے نظامِ ہضم پر خراب اثر پڑتا ہے۔ نیز دسترخوان پر بچوں کو بُرا بھلا نہ کہیے۔ ایسے وقت میں نہ خود غصے میں آیئے نہ بچوں کو رنجیدہ کیجیے۔

سخت جوش، تھکن اور رنج وغصہ کی حالت میں کھانا نہ کھایئے۔ اتنی دیر ٹھہر جایئے کہ طبعیت سکون میں آ جائے، لیکن اگر نہ آئے، تو پھر ہلکی غذا جیسے دودھ، دلیا اور پھل وغیرہ ہی پر اکتفا کیجیے۔

دوپہر کے کھانے کے بعد قدرے آرام کرنا چاہیے، دراصل کھانے کے بعد نہ جسمانی ودماغی محنت اچھی ہے اور نہ اتنا آرام کہ آدمی خوب نیند لے لے، اس لیے کہ کھانے کے فوراً بعد اگر جسمانی ودماغی محنت کی جائے، تو دورانِ خون کا زور اعضائے ہضم سے ہٹ جائے

بقیہ: یہ قولونی جراثیم اپنی جگہ ایک عفونتی سی مادہ ---(ptomaine) پیدا کرتے ہیں جو شریانوں کے استر (lining) کو جلا کر ان میں التہاب پیدا کر دیتا ہے جس کے باعث وہ اندر سے موٹی پڑ کر تنگ ہو جاتی ہیں۔ اس سے معلوم ہوا کہ دائمی قبض کا بھی انجام کار شریانوں کے سخت وموٹے پڑ جانے کا باعث ہوتا ہے۔ ان عضلاتی ورزشوں میں ورزش نمبر 1 اور ورزش نمبر 2 اور ورزش نمبر 3 خاص طور پر آنتوں کی سستی اور قبض کو رفع کرنے کے لیے ہیں۔ ان ورزشوں کے ساتھ بس ذرا صحیح غذا کی طرف توجہ کرنے کی ضرورت ہے۔ ایسے لوگ جو دس پندرہ سال یا اس سے بھی زیادہ مدت سے دائمی قبض میں مبتلا ہیں اور اب وہ چاہتے ہیں کہ اپنی اصلاح کریں، انھیں چاہیے کہ ان عضلاتی ورزشوں کو معمول بنائیں، اپنی غذا کی اصلاح کریں اور حسب ذیل امور کی طرف خاص طور پر توجہ دیں:

(1) گوشت کی مقدار کم کر دی جائے، سبزیوں، ترکاریوں اور پھلوں کے استعمال پر زور دیا جائے۔

(2) پانی اگر پہلے کم پیتے تھے، تو اب زیادہ پیا جائے۔ مثلاً سات آٹھ گلاس روزانہ۔

(3) ہر کھانے سے پہلے پندرہ بیس منٹ تک لیٹ کر آرام کریں۔ اگر اتنا وقت نہ ملے، تو پانچ سے دس منٹ تک اس طرح فرش پر لیٹیں جیسے مردہ ہوتا ہے۔ یعنی ہاتھ پیر بالکل ڈھیلے چھوڑ دیں۔

(4) بے چھنے ایک سیر آٹے میں ایک یا دو چھٹانک تک گیہوں کی بھوسی ملا کر اس کی روٹی کھائیں۔ گیہوں اور جئی کا دلیا ناشتے میں استعمال کریں۔

(5) رات کو سوتے وقت ریوند چینی بقدر ایک ماشہ پانی میں استعمال کریں۔ یہ آنتوں کے غدود کو تحریک پہنچا کر قبض کو رفع کرتی ہے۔ سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ اس کی عادت نہیں پڑتی اور اس کے اثرات اخیر تک ایسے ہی رہتے ہیں جیسے کہ پہلے روز تھے۔

گا۔اسی طرح اگر اتنا آرام لے لیا جائے گا کہ آدمی گھنٹہ یا دو گھنٹے سو جائے، تو اعضائے ہضم بھی آرام لینے لگیں گے اور اس وجہ سے بھی ہاضمہ بگڑ جائے گا، اس لیے مناسب صورت یہی ہے کہ دوپہر کے کھانے کے بعد بیس تیس منٹ تک قیلولہ کر لیا جائے۔

تیز نمک مرچ والی غذائیں، کھٹے اچار، چٹنیاں اور سرکہ وسوڈا کا کثرتِ استعمال بھی معدے میں سوزش پیدا کرنے کا باعث ہوتا ہے۔خاص طور پر اس وقت جبکہ انھیں نہار منہ استعمال کیا جائے۔اس قسم کی غذا سے ایک نقصان یہ بھی ہوتا ہے کہ بھوک غیر معمولی طور پر بڑھ جاتی ہے اور ایک انسان ضرورت سے زیادہ کھانا کھا لیتا ہے۔

سفید شکر اور اس سے تیار شدہ مٹھائیوں کا استعمال کم کرنا چاہیے۔اسے کھانوں کے وقفے کے درمیان یا نہار منہ تو بالکل نہیں استعمال کرنا چاہیے۔ویسے اسے جب بھی کھایا جائے کم مقدار میں اور کھانے کے آخر میں کھایا جائے۔

عام طور پر لوگ جس طرح شکر زیادہ کھانے کے عادی ہیں، اسی طرح نمک بھی جسمانی ضرورت سے زیادہ کھاتے ہیں، جتنا نمک ہم کھاتے ہیں، اگر اس سے نصف کھانے لگیں تو وہ کافی ہوگا۔پچاس سال کے بعد تو غذا میں نمک کی مقدار ضرور کم کر دینی چاہیے۔

معمولاً چوبیس گھنٹے میں پانی کے سات آٹھ گلاس تو پی لینے چاہییں کہ یہ بھی نہایت ضروری ہے۔پانی پینے کے صحیح اوقات نہار منہ اور کھانے سے آدھ گھنٹہ یا ایک گھنٹے قبل یا دو گھنٹے بعد ہیں۔ان اوقات میں پانی پیا جائے تو نظامِ ہضم میں کوئی خرابی پیدا نہ ہوگی۔ویسے اگر غذا زیادہ خشک ہے تو حسب خواہش تھوڑا پانی کھانے کے دوران میں بھی پیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ ان دیے ہوئے اوقات میں پانی نہیں پیتے ہیں، تو رفتہ رفتہ اپنی سابقہ عادت کو بدل کر میرے بتائے ہوئے اوقات میں پانی پینے کی عادت ڈالیے۔

بوڑھوں کے لیے بعض لوگوں کا یہ مشورہ کہ وہ تین وقت کی بجائے تھوڑی تھوڑی غذا چار پانچ وقت کھایا کریں، صحیح اور معقول نہیں ہے، اس لیے کہ بڑھاپے میں نظامِ ہضم طبعاً

ست وکمزور ہو جاتا ہے اور تھوڑی دیر کے بعد بار بار کھانا معدے اور آنتوں کو ہمہ وقت مصروف کار رکھے گا اور معدے اور آنتیں غذا اور اس کے فضلات سے ہمہ وقت پر رہیں گی۔ اس سے تلخ، سینہ جلنا، معدے کے نزلے وغیرہ کی شکایات مستقل طور پر رہنے لگیں گی۔ لہٰذا دو غذاؤں کے درمیان کم سے کم پانچ گھنٹے کا وقفہ ضرور ہونا چاہیے، البتہ پھلوں کا رس یا پھل استعمال کرنے میں کوئی مضائقہ نہیں ہے۔

● ● ●

پٹھوں کی ورزشوں کا کورس

اس باب میں ان بتیس عضلاتی حرکات پر مشتمل ورزشوں کا مکمل کورس ضروری تشریح کے ساتھ پیش کیا جا رہا ہے۔ جن کے متعلق بجا طور پر یہ دعویٰ کیا گیا ہے کہ ان کی مداومت سے شریانوں کا تہ نشین مادہ اور زنگ خارج ہو جاتا ہے اور ان کی قدرتی لچک بحال ہو کر جوانی و شباب واپس آنے لگتا ہے۔

ان عضلاتی ورزشوں کے سلسلے میں کچھ ضروری باتیں چوں کہ شروع ہی میں ذہن نشین کر لینے کی ہیں، لہٰذا انھیں یہاں ورزشوں کے ساتھ ہی دیا جا رہا ہے تا کہ یہ یاد رہیں اور ذہن سے نکلنے نہ پائیں:

- یہ جملہ ورزشیں فرش یا پلنگ پر لیٹے لیٹے کی جائیں اور شدید سردی میں انھیں کمبل یا رضائی اوڑھے بآسانی کیا جا سکتا ہے۔
- ان کے لیے مناسب ترین وقت صبح آنکھ کھلتے ہی ہے۔ اس کے بعد دوسری ضروریات سے فارغ ہونا چاہیے، لیکن موسم گرما میں جب راتیں چھوٹی ہوتی ہیں، صبح ضروریات سے فارغ ہو کر ان ورزشوں کے کرنے میں بھی کوئی مضائقہ نہیں۔ ان میں زیادہ سے زیادہ پچیس تیس منٹ صرف ہوتے ہیں۔
- ان عضلاتی ورزشوں کو کرتے وقت گنتے رہیے۔ اس سے یہ فائدہ ہوگا کہ آپ کی توجہ ان ورزشوں پر رہے گی اور اس طرح جسمانی نشوونما اور بالیدگی جلدی ہوگی۔
- ان عضلاتی ورزشوں کے دوران میں خوب گہرے گہرے سانس لیتے رہیے۔ مثلاً اس طرح کہ جب آپ کا سانس چڑھ جائے، تو آپ ٹھہر جائیں اور لیٹے لیٹے ناک سے کچھ دیر تک خوب گہرے سانس لیں۔

- ان ورزشوں کو اتنی طمانیت اور آہستگی کے ساتھ کیا جائے کہ تنفس اور قلب کی رفتار تیز نہ ہونے پائے۔ اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ انھیں کرتے وقت زور اور قوت صرف کی جائے، بلکہ مراد یہ ہے کہ جلدی نہ کی جائیں۔ بہرحال اگر پھر بھی تنفس اور قلب کی رفتار تیز ہو جائے، تو جب تک تنفس کی رفتار معمول پر نہ آئے، اگلی ورزش شروع نہ کی جائے۔
- ان 32 ورزشوں کو ایک ہی مرتبہ سیکھ لینے کی ضرورت نہیں ہے بلکہ اس پورے سلسلے کو دو مہینے کی مدت میں سیکھا جائے۔ اس طرح کہ ہر ہفتے چار عضلاتی ورزشیں سیکھ کر مشق کی جاتی رہے تاکہ دو مہینے میں پوری ورزشیں آپ سیکھ جائیں۔
- ہر چند کہ بنیادی طور پر یہ ورزشیں زیادہ عمر کے لوگوں کی جسمانی حالت کو سامنے رکھ کر وضع کی گئی ہیں، لیکن ان سے وہ لوگ بھی برابر کا فائدہ حاصل کر سکتے ہیں جو جوان اور زیادہ سخت قسم کی ورزشیں کرنے کے عادی ہیں۔ معمولاً شروع میں ہر ورزش کو پانچ مرتبہ کیا جائے اور دو ماہ میں جب اس پورے سلسلے کی تکمیل ہو جائے تو ہر عمر اور جسمانی حالت کے لحاظ سے پانچ سے پچیس مرتبہ تک کیا جائے۔ اگرچہ ان میں سے بعض ورزشیں تو پچاس سے سو مرتبہ تک کی جاتی ہیں، لیکن زیادہ ورزشوں کی تعداد ایسی ہے جن کو پچیس سے زیادہ مرتبہ کرنے کی ہدایت نہیں کی گئی۔

اگر کوئی شخص کمزور ہے اور پچاس سال کی عمر سے زیادہ ہے، تو دس مرتبہ سے زیادہ ان کی تعداد نہ بڑھانی چاہیے، لیکن اگر وہ طاقتور ہے، تو وہ پچیس مرتبہ تک کر سکتا ہے اور جوانوں کے لیے پچیس سے چالیس تک کی تعداد مناسب رہے گی۔ اس صورت میں انھیں دوسری سخت قسم کی ورزش کرنے کی ضرورت نہ پڑے گی۔

- ورزش کے بعد عموماً غسل کر لیا جائے، تو اچھا ہے تاکہ جلد کی صفائی ہوتی رہے۔
- چوبیس گھنٹے میں 8،7 گلاس سے کم پانی نہ پیا جائے۔ قبض کی صورت میں نہار منہ ایک گلاس پانی ضرور پیا جائے۔
- جس وقت اجابت محسوس ہو یا پیشاب کی حاجت ہو، کوشش کی جائے کہ اسی وقت

فراغت پا جائیں اور وقت کوٹالا نہ جائے۔

- کھانا خوب چبا کر آہستہ آہستہ کھایا جائے اور ہمیشہ بھوک رکھ کر کھایا جائے۔غذا پر امید ذہن،صفائی،پاکیزگی اور اعتدال کے ساتھ استعمال میں لائی جائے۔

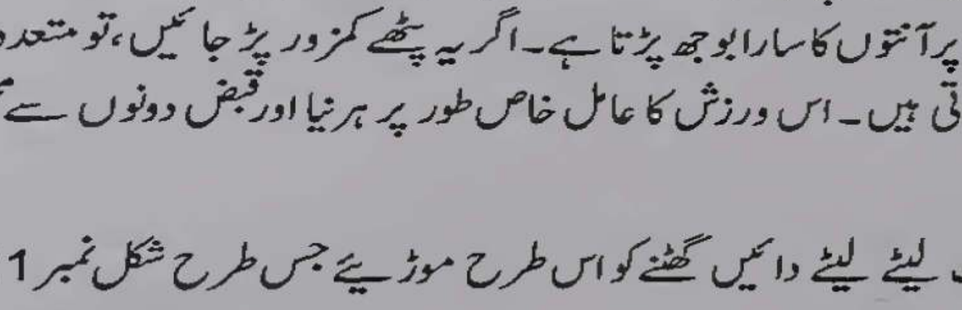
ان ہدایات کو میں سین فورڈ بینٹ کے ان الفاظ پر ختم کرتا ہوں۔''اگر آپ نے میری ہدایات پر سختی سے عمل کر لیا،تو اس کے نتیجے میں آپ صحت وتندرستی اور درازیِ عمر کی نعمت سے مالا مال ہو جائیں گے۔دراصل یہی وہ حقیقی دولت ہے جسے آپ بینک آف انگلینڈ کے اثاثہ کے عوض بھی نہ دیں گے۔''

ورزش نمبر 1

ہرنیا اور قبض سے حفاظت

یہ پیٹ کے نچلے پٹھوں کو مضبوط کرتی ہے۔پیٹ کے یہ پٹھے اس لحاظ سے زیادہ اہم ہیں کہ انھی پر آنتوں کا سارا بوجھ پڑتا ہے۔اگر یہ پٹھے کمزور پڑ جائیں،تو متعدد شکایات لاحق ہو جاتی ہیں۔اس ورزش کا عامل خاص طور پر ہرنیا اور قبض دونوں سے محفوظ رہتا ہے۔

چت لیٹے لیٹے دائیں گھٹنے کو اس طرح موڑیئے جس طرح شکل نمبر 1 میں دکھایا گیا ہے۔



شکل نمبر 1

اس عمل کے ساتھ ہی دائیں کولہے کو اوپر کی طرف اتنا اٹھایئے کہ پیٹ کے نچلے حصے کا دایاں حصہ خوب تن جائے۔پھر واپس ٹانگ کو اپنی اصلی حالت میں لے آیئے۔

یہی عمل بائیں گھٹنے کو موڑ کر اور بائیں کولہے کو اوپر کی طرف اٹھا کر کیا جائے کہ پیٹ کے نچلے حصے کا بایاں حصہ خوب تن جائے۔ پھر واپس ٹانگ کو اصلی حالت میں لے آیئے۔ یہ عمل باری باری سے دائیں بائیں دونوں کولہوں کو اٹھا کر اس طرح کیا جائے کہ پہلے دائیں ٹانگ اور کولہے پر یہ عمل تین مرتبہ کریں اور پھر بائیں ٹانگ اور کولہے پر اتنی ہی بار کریں اور رفتہ رفتہ حسب قوت ٹانگ سے متعلق ان کی تعداد تین سے پچیس تک بڑھا دی جائے۔

ورزش نمبر 2

قبض کے لیے مفید

یہ ورزش پورے پیٹ کے پٹھوں میں تناؤ پیدا کرتی ہے اور ہلکا سا تناؤ کولہوں کے پٹھوں میں بھی پیدا کرتی ہے۔ یہ ورزش قبض کو دور کرنے کے لیے مفید ہے۔ چت لیٹے لیٹے دونوں ہاتھوں کو سینے پر سے گزار کر اس طرح بغلوں میں دے لیجیے جس طرح شکل



شکل نمبر 2

نمبر 2 میں دکھایا گیا ہے۔

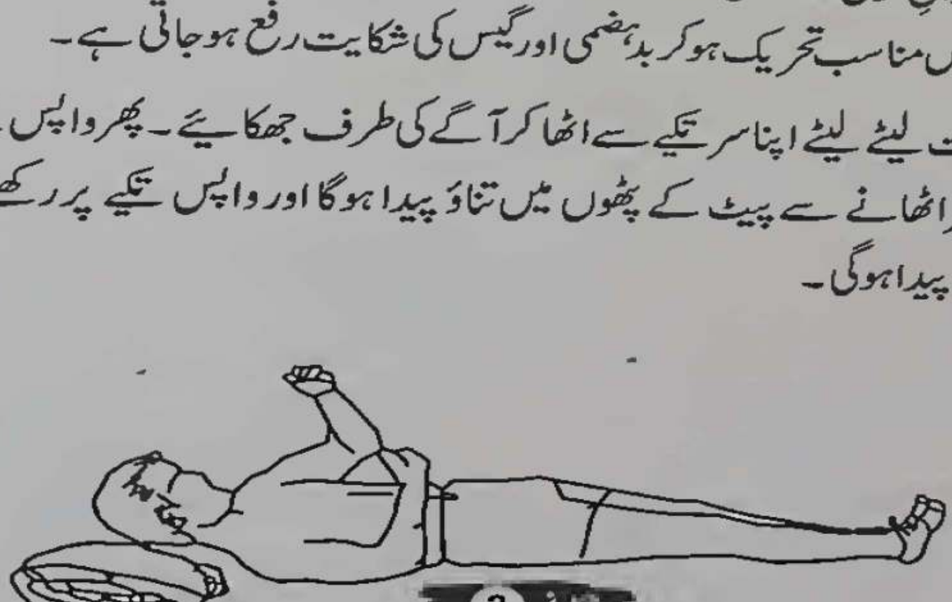
اس کے بعد سر اور شانوں کو اتنا اوپر اٹھایئے کہ تکیے سے علیحدہ ہو جائیں۔ اسی حالت میں پہلے دائیں جانب بالائی حصہ جسم کو اتنا موڑیں جتنا موڑا جا سکتا ہے۔ پھر واپس لا کر تکیے پر سر رکھ لیں۔ اسے دائیں بائیں جانب باری باری اس طرح کیا جائے کہ پہلے دائیں طرف دس مرتبہ کریں اور پھر بائیں جانب دس مرتبہ ---- رفتہ رفتہ اس کی تعداد بڑھا کر پچیس مرتبہ لے جائیں۔

ورزش نمبر 3

بدہضمی اور گیس کا مخصوص علاج

یہ ورزش بدہضمی اور گیس کا مخصوص علاج ہے۔ اس سے پیٹ کے پٹھے مضبوط ہوتے ہیں۔ دورانِ خون کا رجوع معدے اور آنتوں کی طرف زیادہ ہونے لگتا ہے جس کی وجہ سے ان میں مناسب تحریک ہو کر بدہضمی اور گیس کی شکایت رفع ہو جاتی ہے۔

چت لیٹے لیٹے اپنا سر تکیے سے اٹھا کر آگے کی طرف جھکائیے۔ پھر واپس تکیے پر رکھ دیجیے۔ سر اٹھانے سے پیٹ کے پٹھوں میں تناؤ پیدا ہوگا اور واپس تکیے پر رکھنے سے ان میں ڈھیل پیدا ہوگی۔



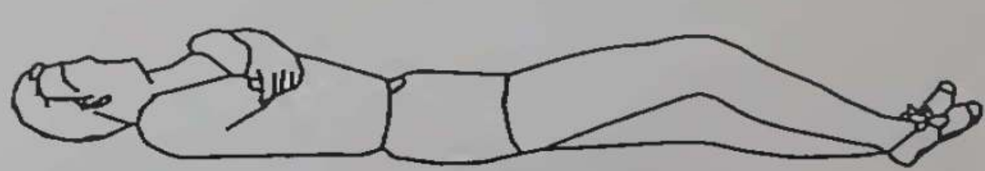
نمبر 3

خود یہی حرکت کہ سر اٹھا کر آگے کی طرف جھکائیں اور پھر واپس تکیے پر رکھ دیں، پیٹ کے پٹھوں کے لیے مفید ہے۔ مگر یہ ورزش فقط اس پر ختم نہیں ہو جاتی، بلکہ اس حالت میں جبکہ آپ سر اٹھا رہے ہوں اور واپس تکیے پر رکھ رہے ہوں، ایک دوسرا عمل بھی کرنا ہے وہ یہ کہ دونوں ہاتھوں کی مٹھیوں سے پورے پیٹ پر ہلکی ہلکی ضربیں بھی لگانی ہیں۔ شروع میں بہت ہلکی ضربیں لگانی چاہییں، لیکن جیسے جیسے پٹھے مضبوط ہوتے جائیں، یہ ضربیں قدرے طاقت سے لگائی جائیں۔ شروع میں ان ضربوں کی تعداد پچاس تک ہونی چاہیے، پھر رفتہ رفتہ بڑھا کر ایک سو پچاس سے دو سو تک کر دی جائیں۔

ورزش نمبر 4

شانوں کو چوڑا کرنے والی

یہ ورزش شانوں کو چوڑا کرتی ہے۔ چت لیٹے لیٹے اپنی بائیں کہنی کو دائیں ہاتھ سے پکڑیئے اور دائیں کہنی کو بائیں ہاتھ سے پکڑیئے۔ پھر بیک وقت دونوں ہاتھوں سے دونوں کہنیوں پر دباؤ ڈال کر دائیں ہاتھ کو بائیں طرف کھینچیے۔



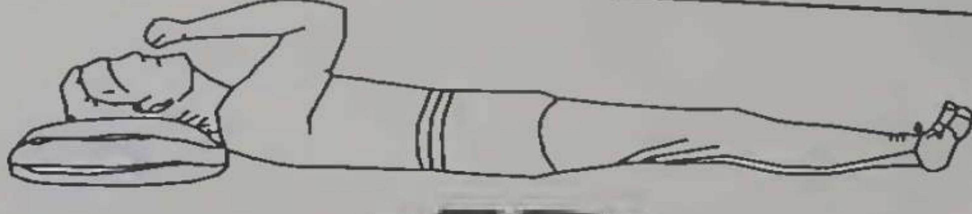
شکل نمبر 4

دونوں طرف یکساں دباؤ پڑنے سے دونوں بازو اور کہنیاں تو اپنی جگہ رہیں گی، البتہ اس دباؤ سے دونوں شانے قدرے اچک جائیں گے اور شانوں کی وہ حالت ہو جائے گی جسے انگریزی میں 'شرگنگ آف دی شولڈرز' کہتے ہیں۔ دیکھیے شکل نمبر 4۔ ابتداً اسے پانچ مرتبہ کریں۔ پھر جیسے عادت ہوتی جائے، اس کی تعداد بڑھا کر پچیس تک کر دی جائے۔

ورزش نمبر 5

گٹھیا کے اثرات زائل ہو جائیں گے

یہ ورزش ان پٹھوں کے لیے ہے، جو شانوں کے دست یعنی بلیڈز پر منڈھے ہوتے ہیں۔ چت لیٹے لیٹے ہر ہاتھ کی کہنی کو گھما کر سینے پر ماریئے، کہنی سینے پر لگے گی نہیں، بلکہ قدرے اوپر رہ جائے گی، لیکن آپ اسی طرح گھما کر سینے پر لایئے جیسے کہ مارنا چاہتے ہوں۔



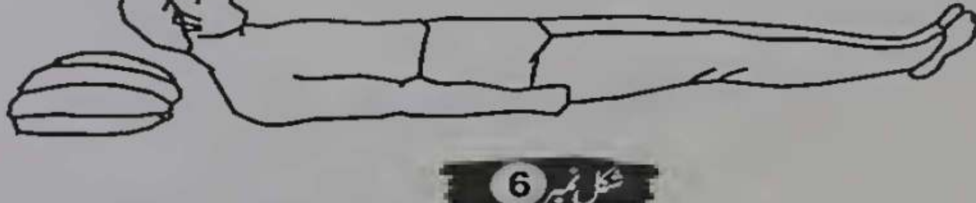
شکل نمبر 5

پہلے ایک ہاتھ سے پھر دوسرے ہاتھ سے باری باری پہلے پانچ مرتبہ کریں۔ اس کے بعد عادت ہو جائے، تو اسے بڑھا کر بیس سے پچیس مرتبہ کریں۔ دیکھیے شکل نمبر 5۔ اگر شانوں کے جوڑوں میں گٹھیا کے اثرات ہو جائیں، تو اس ورزش سے گھٹیا کے اثرات زائل ہو جائیں گے۔

ورزش نمبر 6

گردن اور پیٹ کے پٹھے مضبوط کریں

اس ورزش سے کمر، گردن اور پیٹ کے پٹھوں پر تناؤ اور ڈھیل کا اثر ہوتا ہے۔ چت لیٹے لیٹے اپنا سر تکیے سے اوپر اٹھا کر آگے کی طرف جھکائیے اور پھر واپس تکیے پر رکھیے جیسا کہ شکل نمبر 6 میں دکھایا گیا ہے۔



شکل نمبر 6

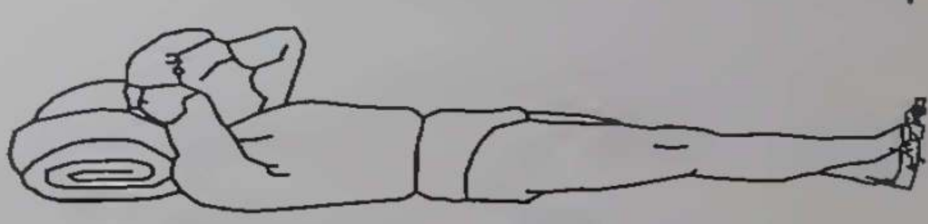
جب آپ اپنا سر تکیے سے اوپر اٹھا کر آگے کی طرف جھکائیں گے تو آپ محسوس کریں گے کہ آپ کی گردن کے تمام پٹھوں میں تناؤ پیدا ہو گیا ہے۔ خاص طور پر گردن کے پچھلے حصے کے پٹھوں پر زیادہ تناؤ ہو جاتا ہے۔ نیز پیٹ کے بڑے پٹھوں پر بھی اس کا اثر پڑتا ہے۔

لہٰذا ان دونوں مقامات کے پٹھوں کو مضبوط کرنے کے لیے اس ورزش کو ابتداً پانچ مرتبہ کیا جائے۔ پھر جب عادت ہو جائے تو بڑھا کر دس سے پندرہ مرتبہ تک کیا جائے۔

ورزش نمبر 7

گردن کو طاقت ور بنائیں

یہ ورزش گردن کو مضبوط و طاقت ور بناتی ہے۔ چت لیٹے لیٹے دونوں ہاتھوں سے سر کے پچھلے حصے کو گرفت میں لے لیجیے، پھر سر کو تکیے سے اوپر اٹھا لیجیے جیسا کہ شکل نمبر 7 میں دکھایا گیا ہے۔



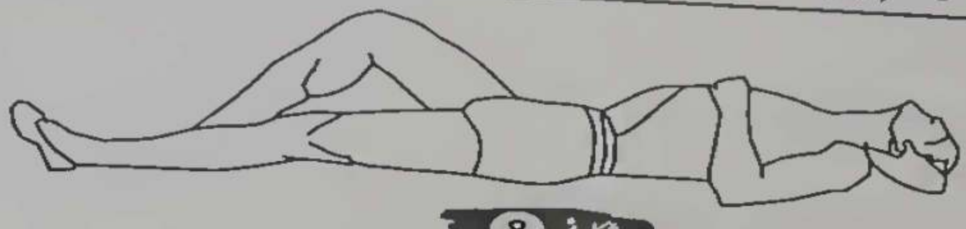
شکل نمبر 7

بعد ازاں سر کو زور لگا کر واپس تکیے پر لایئے۔ اس طرح کہ دونوں ہاتھوں سے اسے باز رکھنے کی کوشش کرتے رہنا چاہیے۔ یہاں تک کہ سر واپس تکیے پر آ جائے۔ یہ گویا ایک حرکت ہو گی۔ ابتداً پانچ حرکات کرنی چاہییں، پھر جب عادت ہو جائے، تو انھیں رفتہ رفتہ بڑھا کر پندرہ اور بیس تک لے جایا جائے۔ میں خود بیس مرتبہ کرتا ہوں۔

ورزش نمبر 8

گلے کے پٹھوں کی نشوونما

یہ ورزش گلے کے پٹھوں کو بالیدگی و نشوونما بخشتی ہے۔ اس سے گلے کی لٹکی ہوئی کھال تن جاتی ہے اور گلا جوانوں کا سا ہو جاتا ہے۔ چت لیٹے لیٹے اپنے شانوں کو اٹھا کر تکیے پر اس طرح رکھیے کہ سر پیچھے کی طرف لٹک جائے۔ جیسا کہ شکل نمبر 8 میں دکھایا گیا ہے۔



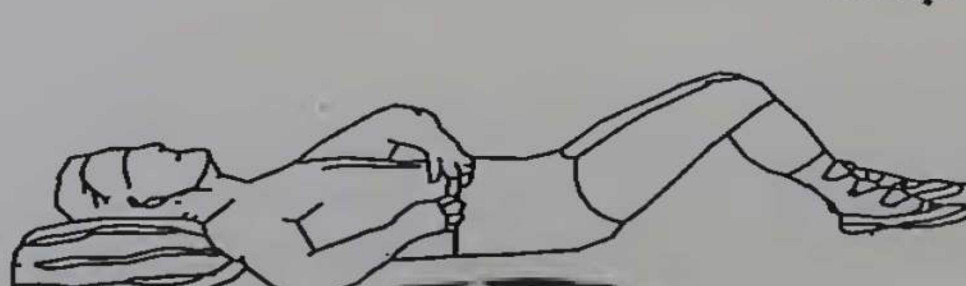
شکل نمبر 8

اس کے بعد سر کو آگے کی طرف اٹھا کر جھکایئے اور پھر واپس تکیے سے پیچھے جہاں تک لے جایا جا سکے، لے جایا جائے۔ اس سے گلے کے پٹھوں پر تو تناؤ اور ڈھیل کا عمل ہوگا ہی، پیٹ کے پٹھوں پر بھی یکساں اثر ہوگا۔ سر آگے جھکانے سے پیٹ کے پٹھوں میں تناؤ پیدا ہوگا اور پیچھے جھکانے سے ان میں ڈھیل پیدا ہو جائے گی۔ اسے شروع میں آہستہ آہستہ اور پانچ دس مرتبہ سے زیادہ نہ کیا جائے۔ جب عادت ہو جائے، تو سو مرتبہ تک آسانی کے ساتھ کیا جا سکتا ہے۔

ورزش نمبر 9

جگر کا مساج اور تندرستی

یہ ورزش اور دو اور ورزشیں جو نمبر 13 اور 16 پر دی ہوئی ہیں، جگر سے متعلق ہیں۔ یہ تو آپ کو معلوم ہی ہے کہ جگر عضو رئیس ہے اور انسانی صحت اور زندگی کے قیام کے لیے نہایت ضروری ہے۔ جگر دائیں جانب پسلیوں کے نیچے ہے اور نچلی دائیں پسلی کے آخری حصے سے لے کر فم معدہ تک پھیلا ہوا ہے۔ ان ورزشوں میں اس کا مساج بھی ہے اور مٹھیوں سے اس پر ہلکی اور نرم ضربات لگا کر اس کے دوران خون کو تیز بھی کیا گیا ہے تا کہ وہ تندرست رہے اور اگر کبھی سستی و بیماری کی طرف مائل ہو جائے، تو ان ورزشوں کی بدولت خود بخود صحیح و تندرست ہو جائے۔



شکل نمبر 9

چت لیٹے لیٹے دونوں ٹانگوں کو گھٹنوں پر سے موڑیں اور دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو دائیں پسلی کے نیچے اندر کی طرف گڑ دیں۔ پھر انگلیاں باہر نکال لیں۔ اندر کی طرف انگلیاں ہک کی طرح گھسیں گی۔ دیکھیے شکل نمبر 9۔ شروع میں بیس مرتبہ تک کیجیے۔ جب مشق ہو جائے تو اسے بڑھا کر سو تک لے جائیے۔

ورزش نمبر 10

بازوؤں کے پٹھوں کو مضبوط بنائیں

یہ ورزش دونوں بازوؤں کے پٹھوں کے لیے ہے۔ تصویر میں مصنف دونوں ہاتھوں میں ڈنبل لیے ہوئے ہے، لیکن اس کی ہدایت یہ ہے کہ اسے ڈنبل لے کر کرنا ضروری نہیں ہے۔ جوان آدمی چاہیں، تو ڈنبل ہاتھوں میں بھینچ سکتے ہیں۔ زیادہ عمر کے لوگوں کو خالی ہاتھوں سے محض مٹھیاں بھینچ کر کرنا چاہیے۔



شکل نمبر 10

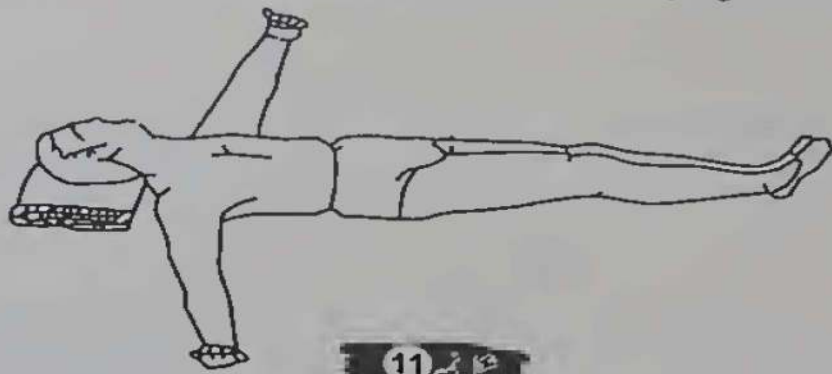
چت لیٹے لیٹے دونوں ہاتھ باری باری سے اوپر اٹھائے جائیں۔ اس صورت میں ٹانگوں کی پوزیشن وہ ہونی چاہیے جو شکل میں دکھائی گئی ہے۔ شروع میں دس مرتبہ ہر ہاتھ سے کیجیے۔ یہاں تک کہ جب عادت ہو جائے، تو پچاس مرتبہ تک کیجیے۔

ورزش نمبر 11

گھٹیا سے نجات

جب ورزش نمبر 10 ختم ہو جائے، تو اسی طرح لیٹے لیٹے دونوں بازوؤں کو شانوں کے متوازی پھیلا لیجیے۔ اس طرح کہ ہتھیلیوں کی پشت پیچھے کی طرف ہو اور ہتھیلیوں والا حصہ

مٹھی بند کیا ہوا آگے کی طرف ہو اور انگوٹھے اوپر کی جانب بند انگلیوں پر رکھے ہوئے ہوں۔



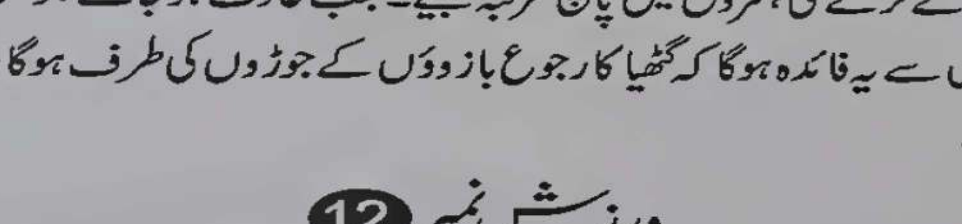
شکل نمبر 11

بعد میں دونوں بازوؤں کو پیچھے کی طرف اتنا بَل دیجیے کہ مٹھی والا حصہ اوپر آ جائے، پھر آگے کی جانب اتنا بَل دیجیے کہ پشت والا حصہ اوپر آ جائے۔ یہ دونوں حرکات بازوؤں کو پیچھے اور آگے کرنے کی، شروع میں پانچ مرتبہ کیجیے۔ جب عادت ہو جائے، تو پچیس مرتبہ کیجیے۔ اس سے یہ فائدہ ہوگا کہ گٹھیا کا رجوع بازوؤں کے جوڑوں کی طرف ہوگا، تو رفع ہو جائے گا۔

ورزش نمبر 12

بازوؤں کی نشوونما

اس ورزش سے بازوؤں کی بالیدگی اور نشوونما جتنی تیزی سے ہوتی ہے، اتنی جلدی کسی دوسری ورزش سے نہیں ہوتی۔ اس ورزش میں بھی ہاتھوں میں ڈنبل ہوتے ہیں، لیکن اگر ڈنبل نہ ہوں، تو محض مٹھیاں بھینچ کر بھی اسے کیا سکتا ہے۔ بازوؤں کے پٹھوں میں اس سے مضبوطی اور لچک دونوں خصوصیات بدرجہ اتم پیدا ہوتی ہیں۔



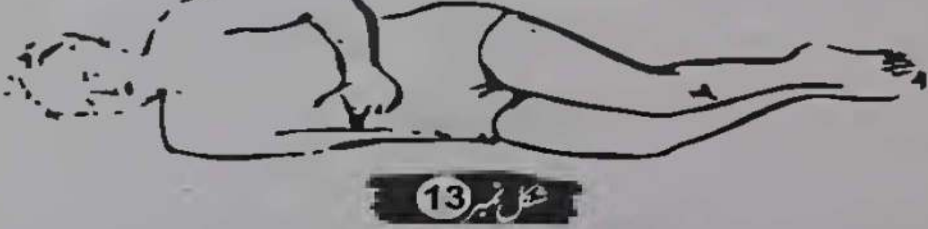
شکل نمبر 12

چت لیٹے لیٹے پہلے دائیں ہاتھ میں ڈنبل لے کر بھینچیے اور اس کے ساتھ ہی بائیں ہاتھ سے دائیں بازو کے ڈنٹر کا مساج کیجیے، جس طرح شکل نمبر 12 میں دکھایا گیا ہے۔ یہ مساج، پٹھوں کا دائیں سے بائیں اور بائیں سے دائیں کیا جائے گا۔ پہلے ایک بازو کے پٹھوں کا اسی طرح مساج کیا جائے جیسا کہ پہلے ہاتھ کا کیا تھا۔ ڈنبل استعمال کرنے کی صورت میں ڈنبل کا وزن دو سے چار پونڈ تک ہونا چاہیے۔

ورزش نمبر 13

جگر کی دوسری ورزش

یہ جگر کی دوسری ورزش ہے۔ اس کی پہلی ورزش شکل نمبر 9 پر دی گئی ہے۔ دائیں کروٹ پر لیٹیے اور اپنے بائیں ہاتھ کی مٹھی معدہ کے منہ پر رکھیے جسے عوامی زبان میں کوڑی کہتے ہیں۔



شکل نمبر 13

پھر مٹھی سے پیٹ کو قدرے دباتے ہوئے پسلی کے ساتھ ساتھ دائیں جانب نیچے تک مساج کیجیے، پھر واپس فم معدہ پر آ جائیے۔ اس حصے کو پھر اسی طرح مساج کیجیے۔ یہ واضح رہے کہ فم معدہ کے مقام پر جگر کی نوک ہوتی ہے۔ جگر کی اس دوسری ورزش سے جگر کے اس حصے کا مساج ہو جاتا ہے جس کا پہلی ورزش یعنی ورزش نمبر 9 میں نہیں ہوا تھا۔ اسے ابتداً دس مرتبہ کیجیے۔ پھر رفتہ رفتہ بڑھا کر پچیس مرتبہ تک لے جائیے۔

ورزش نمبر 14

گلے کے پٹھوں کی نشوونما

یہ ورزش گلے کے پٹھوں کی نشوونما کرتی ہے۔ کروٹ کے بل لیٹیے جیسا کہ شکل نمبر 14 میں دکھایا گیا ہے۔ اگر آپ بائیں کروٹ لیٹے ہیں، تو بائیں ہاتھ کا انگوٹھا ٹھوڑی کے نیچے وہاں رکھیے جیسا کہ شکل نمبر 14 میں دکھایا گیا ہے۔ اگر آپ دائیں کروٹ لیٹے ہیں، تو دائیں ہاتھ کا انگوٹھا ٹھوڑی کے نیچے رکھیے۔ پھر سر کو پیچھے کی طرف کیجیے جیسا کہ شکل نمبر 14 میں ہے۔ اس سے گلے کے پٹھوں میں تناؤ پیدا ہو جائے گا اور انگوٹھے کا دباؤ مزید تناؤ پیدا کر دے گا۔



شکل نمبر 14

اس کے بعد سر کو آگے کی طرف اتنا جھکائیے کہ ٹھوڑی سینے کے قریب آجائے۔ اس سے گلے کے پٹھوں میں ڈھیل پیدا ہو جائے گی۔ اس طرح سر کو آگے اور پیچھے کی طرف جھکاتے رہیے۔ یہ خیال رہے کہ انگوٹھے کا دباؤ ٹھوڑی پر برابر پڑتا رہے گا۔ شروع میں دس مرتبہ کیجیے۔ اس کے بعد رفتہ رفتہ بڑھا کر پچاس کی تعداد تک لے جائیے۔ یہ ورزش باری باری دائیں اور بائیں کروٹ کے بل کی جانی چاہیے۔

ورزش نمبر 15

گردن کی سلوٹیں دور ہو جائیں گی

اس ورزش سے گلے اور گردن کے پٹھوں کی نشوونما ہوتا ہے۔ پہلے دائیں کروٹ لیٹیے اور ہاتھوں کو بغلوں میں دے لیجیے جیسا کہ شکل نمبر 15 میں دکھایا گیا ہے۔ اس کے بعد گردن کو بائیں شانے کی طرف اتنا موڑ یئے جتنا موڑا جا سکتا ہے۔ پھر ڈھیلا چھوڑ دیجیے اور واپس پھر اصلی حالت میں لے آیئے اور پھر اسے شانے کی طرف موڑ یئے۔



شکل نمبر 15

ابتداً پانچ مرتبہ اسی طرح سر کو موڑ یئے۔ اس کے بعد بائیں کروٹ لیجیے اور گردن کو دائیں شانے کی طرف اسی طرح موڑ یئے جس طرح بائیں طرف موڑا تھا۔ پھر اسے واپس اصلی حالت میں لے آیئے۔ اس طرح اسے بھی ابتداً پانچ مرتبہ کیجیے۔ جب ذرا مشق ہو جائے، تو دونوں طرف پچیس مرتبہ کیجیے۔ اس سے گردن میں جو سلوٹیں پڑتی ہیں وہ رفتہ رفتہ ختم ہو جائیں گی اور بہت جلد پٹھوں میں جوانوں کا سا تناؤ پیدا ہو جائے گا۔

ورزش نمبر 16

جگر کی تیسری ورزش

یہ جگر کی تیسری ورزش ہے۔ اس کی پہلی ورزش نمبر 9 پر ہے اور دوسری ورزش نمبر 13 پر ہے۔ اس کا مقصد بھی جگر میں تحریک پیدا کرنا ہے۔ بائیں کروٹ لیٹیے جیسا کہ

شکل نمبر 16 میں دکھایا گیا ہے۔



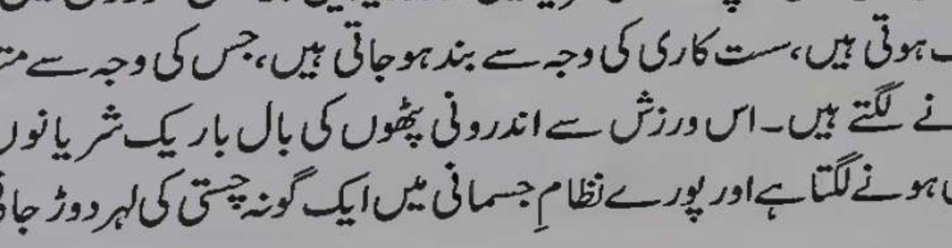
شکل نمبر 16

اس سے یہ فائدہ ہوگا کہ جگر آگے کی طرف پسلیوں سے باہر نکل آئے گا اور پٹھوں ڈھیلے ہو جائیں گے۔ اس کے بعد دائیں ہاتھ کی مٹھی بھینچ کر پسلی کے ساتھ ساتھ مٹھی سے نیچے اوپر فم معدہ تک ہلکی ہلکی ضربیں لگائیے۔ شروع میں بیس ضربیں لگائیے۔ رفتہ رفتہ جب عادت ہو جائے، تو اسے بڑھا کر سو مرتبہ تک کیجیے۔

ورزش نمبر 17

چستی کی لہر دوڑ جاتی ہے

اس ورزش سے اندرونی پٹھوں میں تناؤ اور ڈھیل پیدا کی جاتی ہے۔ بعض پٹھے ذرا زیادہ اندر کی طرف ہوتے ہیں اور ان پر دوسری ورزشوں کا کوئی اثر نہیں ہوتا، چنانچہ ان اندرونی پٹھوں میں خون پہنچانے والی شریانیں اور وریدیں جو بعض صورتوں میں بال کے برابر باریک ہوتی ہیں، سست کاری کی وجہ سے بند ہو جاتی ہیں، جس کی وجہ سے متعلقہ پٹھے کمزور پڑنے لگتے ہیں۔ اس ورزش سے اندرونی پٹھوں کی بال باریک شریانوں میں بھی دورانِ خون ہونے لگتا ہے اور پورے نظامِ جسمانی میں ایک گونہ چستی کی لہر دوڑ جاتی ہے۔



شکل نمبر 17

کروٹ کے بل لیٹیے اور دونوں بازوؤں کو سینے پر باندھیے، اس طرح کہ دائیں ہاتھ کی کہنی پر بائیں ہاتھ کی گرفت ہو اور بائیں ہاتھ کی کہنی پر دائیں ہاتھ کی گرفت ہو جیسا کہ شکل 17 میں دکھایا گیا ہے، پھر اپنے سر کو پیچھے کی طرف کیجیے اور اپنے پورے جسم کو اس طرح کھینچیے، جیسے انگڑائی لینے کی صورت میں کھینچا جاتا ہے۔ اس صورت میں دونوں ہاتھ، دونوں کہنیوں کو اپنی طرف کھینچ رہے ہوں گے۔ شروع میں تھوڑی طاقت لگائی جائے۔ جیسے جیسے عادت ہوتی جائے، پوری طاقت سے انگڑائی لیجیے یہاں تک کہ جسم سخت ہو جائے۔ اس حالت میں تین چار سیکنڈ تک رہیے۔ پھر ایک دفعہ ہی ڈھیلا چھوڑ دیجیے۔ چند سیکنڈ کے بعد پھر اسی طرح کیجیے۔ ایسی تین چار انگڑائیاں کافی ہوں گی۔ پہلی مرتبہ اگر دائیں کروٹ پر انگڑائی لی تھی، تو دوسری مرتبہ بائیں کروٹ پر انگڑائی لیجیے، لیکن انگڑائی لیتے وقت دونوں صورتوں میں چت ہو جایئے۔

ورزش نمبر 18

شانوں کے پٹھوں کی مضبوطی

یہ ورزش شانوں کے پٹھوں کی نشوونما کرتی ہے۔ پہلے دائیں کروٹ کے بل لیٹیے۔ اس طرح جیسے شکل نمبر 18 میں دکھایا گیا ہے۔ اس کے بعد بائیں شانے کو اوپر کی طرف اُٹھایئے۔



شکل نمبر 18

ابتداً پانچ مرتبہ کیجیے پھر جب ذرا عادت ہو جائے، تو دس مرتبہ کیجیے۔ پھر دائیں کروٹ پر لیٹیے اور بائیں شانے کو اوپر کی طرف اٹھایئے۔ ابتداً پانچ مرتبہ کیجیے۔ جب عادت ہو جائے، تو دس مرتبہ تک کیجیے۔ اسے باری باری ہر کروٹ پر دس مرتبہ کیا جائے۔

ورزش نمبر 19

بازوؤں کے پٹھوں کی نشوونما

یہ ورزش بازوؤں کے پٹھوں کی نشوونما کرتی ہے۔ ورزش نمبر 18 کی طرح اس میں بھی لیٹیے۔ اگر پہلے بائیں کروٹ کے بل لیٹیں، تو دائیں بازو کو جسم کے برابر پھیلائیے جیسا کہ شکل نمبر 19 میں دکھایا گیا ہے۔



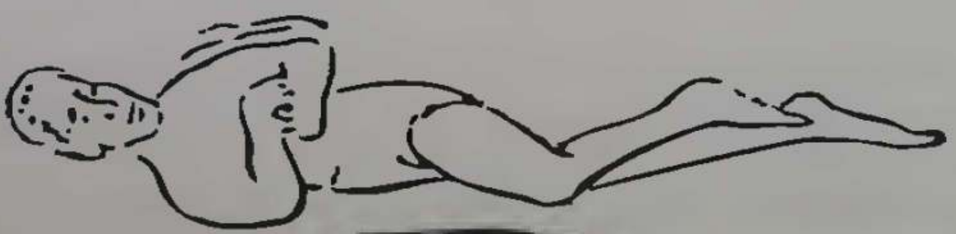
شکل نمبر 19

پھر مٹھی کو اچھی طرح بھینچ لیجیے تا کہ پٹھے سخت ہو جائیں، پھر اسے جہاں تک بغیر کسی تکلیف کے ممکن ہو، پہلے بائیں طرف بل دیجیے۔ پھر دائیں طرف بل دیجیے، یہ گویا ایک حرکت سمجھی جائے گی۔ ابتداً ہر کروٹ پر پانچ مرتبہ کیجیے تا کہ دونوں بازوؤں کی ورزش ہو جائے۔ پھر رفتہ رفتہ جب عادت ہو جائے تو اسے بڑھا کر دس مرتبہ تک کیجیے۔

ورزش نمبر 20

کولہوں کا گوشت کم کریں

اس ورزش سے کولہوں کے پٹھے مضبوط ہوتے ہیں۔ نیز اگر ان پر ضرورت سے زیادہ گوشت چڑھا ہوا ہو، تو اس ورزش سے اتر جاتا ہے۔ کروٹ کے بل لیٹیے اور ہاتھوں کو ایسی حالت میں رکھیے جیسا کہ شکل نمبر 20 میں دکھایا گیا ہے۔



شکل نمبر 20

اس کے بعد اگر آپ دائیں کروٹ پر لیٹے ہوں، تو بائیں کولہے کو آگے بڑھائیے اور اس کے ساتھ ہی بازو کو کہنی پر سے پیچھے دھکیلیے۔ یہ دونوں عمل یعنی بائیں کولہے کو آگے بڑھانا اور بائیں بازو کو کہنی پر سے پیچھے دھکیلنا بیک وقت کیے جائیں گے۔ یہ عمل جہاں پیٹ کے پٹھوں میں تناؤ پیدا کرے گا، وہاں کولہے کے پٹھوں کے تناؤ میں مزید اضافہ کر دے گا۔ ابتداً پانچ مرتبہ کیا جائے، جب ذرا مشق ہو جائے، تو اسے بڑھا کر دس مرتبہ کیجیے۔ یہ ورزش دائیں اور بائیں دونوں پہلوؤں پر کی جائے تاکہ دونوں طرف کے کولہوں کے پٹھوں میں تناؤ اور ڈھیل کا عمل یکساں طور پر ہو سکے۔

ورزش نمبر 21

پہلوؤں کے پٹھے مضبوط بنائیں

یہ ورزش پہلوؤں اور کولہوں کے پٹھوں کی نشوونما کرتی ہے۔ کروٹ کے بل اس طرح لیٹیے کہ دونوں ہاتھ بغلوں میں ہوں۔ اس کے بعد بیک وقت دونوں پاؤں اور سر اوپر اٹھائیے جیسا کہ شکل نمبر 21 میں دکھایا گیا ہے۔



شکل نمبر 21

اسے دونوں پہلوؤں پر کیا جائے۔ ابتداً تین مرتبہ ہر پہلو باری باری کریں۔ اس کے بعد جب مشق ہو جائے، تو بڑھا کر چھ سات تک لے جائیں۔

ورزش نمبر 22

شانوں کے جوڑوں کے آس پاس .

یہ ورزش شانوں کے ان پٹھوں کو متاثر کرتی ہے جو شانوں کے جوڑ کے آس پاس ہیں اور

گردن اور شانے پر مشترک ہیں۔ دائیں کروٹ پر لیٹیے اور بائیں ہاتھ سے اپنی ٹانگ کو ٹخنے کے پاس سے پکڑیے جیسا کہ شکل نمبر 22 میں دکھایا گیا ہے۔



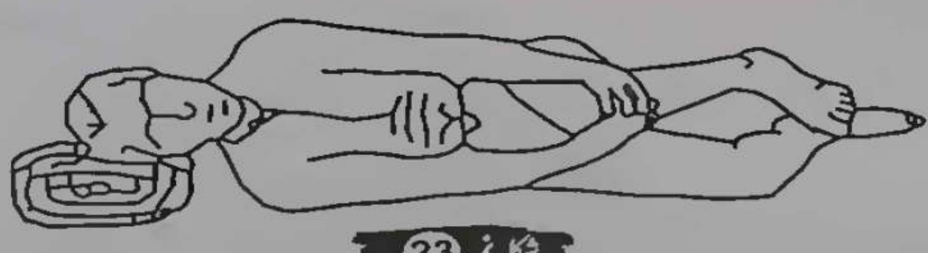
شکل نمبر 22

اس کے بعد اپنی پوری قوت سے ٹانگ کو چند سیکنڈ تک گھٹنے پر سے سیدھا کرنے کی کوشش کیجیے۔ اس طرح کہ بایاں بازو اسے روکتا رہے۔ ابتداً دس مرتبہ تک کیجیے۔ جب مشق ہو جائے، تو پچیس مرتبہ تک کیجیے۔ یہ خیال رہے کہ یہی عمل بائیں کروٹ پر لیٹ کر کیا جائے تا کہ باری باری دونوں شانوں کے عضلات پر تناؤ اور ڈھیل کا عمل یکساں طور پر ہو۔

ورزش نمبر 23

شانوں کے پستی پٹھوں کی نشوونما

یہ ورزش شانوں کے پستی پٹھوں، کمر کے پٹھوں اور کولہوں کے پٹھوں کی نشوونما کرتی ہے۔ دائیں کروٹ پر اس طرح لیٹیے جس طرح ورزش نمبر 22 میں آپ لیٹے تھے اور اپنے دونوں ہاتھوں سے بائیں گھٹنے کو اس طرح پکڑیے جس طرح شکل نمبر 23 میں دکھایا گیا ہے۔



شکل نمبر 23

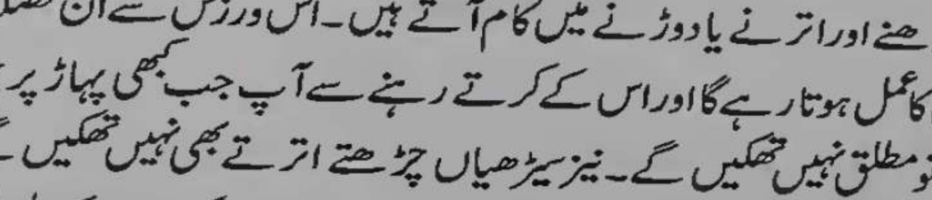
اس کے بعد اپنی پوری قوت سے چند سیکنڈ تک اپنے ہاتھوں سے گھٹنے کو پیچھے کی طرف کھینچیے۔

اس حالت میں کہ ٹانگ گھٹنے پر سے سیدھی ہونے کی کوشش کر رہی ہو۔ پھر ڈھیلا چھوڑ دیجیے۔ ابتداً دس مرتبہ تک کیجیے۔ اس کے بعد جب مشق ہو جائے، تو اسے بڑھا کر پندرہ بیس مرتبہ تک کیا جا سکتا ہے۔ یہ خیال رہے کہ یہی عمل بائیں کروٹ پر بھی کیا جائے تا کہ باری باری دونوں شانوں کے پستی پٹھوں پر تناؤ اور ڈھیل کا یہ عمل یکساں طور پر ہو۔ ان تمام ورزشوں میں پہلے ایک پہلو پر پوری ورزش کر لی جائے۔ پھر وہ دوسرے پہلو پر پوری ورزش کر لی جائے۔ باری باری کا یہ مطلب نہ لیا جائے کہ ایک بار ایک کروٹ پر تو دوسری بار دوسری کروٹ پر۔

ورزش نمبر 24

پہاڑ پر چڑھیں یا اتریں تھکاوٹ نہیں ہوگی

یہ ورزش آپ کی ٹانگوں کے پٹھوں کی نشوونما کرتی ہے جو سیڑھیوں پر چڑھتے اترتے یا چڑھائی پر چڑھنے اور اترنے یا دوڑنے میں کام آتے ہیں۔ اس ورزش سے ان عضلات پر تناؤ اور ڈھیل کا عمل ہوتا رہے گا اور اس کے کرتے رہنے سے آپ جب کبھی پہاڑ پر چڑھیں یا اُتریں گے تو مطلق نہیں تھکیں گے۔ نیز سیڑھیاں چڑھتے اترتے بھی نہیں تھکیں گے، خواہ آپ کو اس کی نوبت سال میں یک آدھ مرتبہ ہی آئے۔ قدرے کروٹ کے بل لیٹیے اور دونوں ہاتھ بغلوں میں دے لیجیے جیسا کہ شکل نمبر 24 میں ہے۔



شکل نمبر 24

اس کے بعد دائیں ٹانگ کو کھینچیے، یہاں تک کہ اس کے پٹھے تن جائیں۔ پھر بائیں پیر کا اگلا حصہ دائیں پیر کے پنجے پر رکھ کر زور سے دبایئے اور ڈھیلا چھوڑ دیجیے۔ یہی عمل دوسری

کروٹ پر لیٹ کر دوسرے پاؤں کے ساتھ بھی کیجیے۔ پھر جب مشق ہو جائے، تو ہر پیر پر یہ عمل بیس مرتبہ تک کیا جائے۔

ورزش نمبر 25

کلائیوں کے پٹھوں کی نشوونما

یہ ورزش کلائیوں کے پٹھوں کی نشوونما کرتی ہے۔ کروٹ کے بل لیٹیے اور نیچے والے ہاتھ کی کلائی کو اوپر والے ہاتھ کی کلائی سے پکڑ یئے جیسا شکل نمبر 25 میں دکھایا گیا ہے۔



شکل نمبر 25

اس کے بعد اوپر والے ہاتھ سے نچلے ہاتھ کی کلائی پوری قوت سے نیچے کی طرف دبایئے، یہاں تک کہ اس دباؤ کو روکنے کی کوشش کے باوجود نچلا ہاتھ فرش کو چھونے لگے۔ ابتداً پانچ مرتبہ کیجیے۔ پھر جب مشق ہو جائے، تو اسے بڑھا کر دس مرتبہ تک کیجیے۔ یہ ورزش اگرچہ کلائی کے لیے ہے، لیکن آپ محسوس کریں گے کہ یہ پورے بازو کے عضلات میں تناؤ اور ڈھیل کا عمل پیدا کرتی ہے۔ یہ خیال رہے کہ یہی عمل دائیں اور بائیں دونوں پہلوؤں پر کیا جائے۔ پہلے دائیں پہلو پر کیجیے اور پھر بائیں پہلو پر۔

ورزش نمبر 26

پورے بازوؤں کے پٹھوں کی نشوونما

یہ ورزش پورے بازوؤں کے پٹھوں کی نشوونما کرتی ہے۔ دائیں کروٹ کے بل لیٹیے اور دائیں

ہاتھ سے بائیں ہاتھ کی کلائی کو اوپر سے پکڑیئے جیسا کہ شکل نمبر 26 میں دکھایا گیا ہے۔



شکل نمبر 26

اس کے بعد بائیں ہاتھ کو پیچھے کی جانب کھینچیے۔ اس حال میں کہ دایاں ہاتھ اُسے قوت سے روک رہا ہو۔ بائیں ہاتھ کو پیچھے کی جانب کھینچتے وقت کلائی کو بل دے کر اس حالت میں لے آیئے کہ بائیں ہاتھ کی کلائی پر دائیں ہاتھ کی ہتھیلی آجائے۔ اسے دونوں پہلوؤں پر باری باری کیجیے تاکہ دونوں بازوؤں کے عضلات پر تناؤ اور ڈھیل کا عمل یکساں طور پر ہو۔ ابتداً ہر پہلو پر دس مرتبہ تک کیجیے۔ جب مشق ہو جائے تو اسے بڑھا کر بیس پچیس مرتبہ کیجیے۔

ورزش نمبر 27

بازوؤں کے پشتی پٹھوں کی نشوونما

یہ ورزش بازوؤں کے پشتی پٹھوں کی نشوونما کرتی ہے۔ کروٹ کے بل لیٹیے اور نچلے ہاتھ سے اوپر والے بازو کو کہنی اور شانے کے درمیان سے پکڑیئے جیسا کہ شکل نمبر 27 میں دکھایا گیا ہے۔



شکل نمبر 27

اس کے بعد اوپر والے بازو کو پیچھے کی طرف چند سیکنڈ تک کھینچیے۔ اس حال میں کہ نچلا ہاتھ اسے

پیچھے جانے سے روک رہا ہو۔ پھر ڈھیلا چھوڑ دیجیے۔ ابتداً اسے پانچ مرتبہ تک کیجیے۔ یہی عمل دوسرے پہلو پر بھی کیجیے تاکہ دونوں بازوؤں پر تناؤ اور ڈھیل کا یہ عمل یکساں طور پر ہو جائے۔ جب مشق ہو جائے، تو دس مرتبہ تک کیجیے۔ بازوؤں کے پشتی پٹھوں کو نشوونما دینے کے لیے اس سے بہتر کوئی ورزش نہیں۔

ورزش نمبر 28

چہرے کی جھریاں ختم

ورزش نمبر 28 سے ورزش نمبر 32 تک چہرے کے پٹھوں کی ورزشیں ہیں، ان کو اس ترتیب سے کیا جائے جس ترتیب سے دی گئی ہیں، تو زیادہ مناسب ہے۔ ان ورزشوں سے رفتہ رفتہ چہرے کی جھریاں جاتی رہتی ہیں اور چہرے کی جلد صاف اور روشن ہو جاتی ہے۔ نیز رخساروں میں جو گڑھے پڑ جاتے ہیں وہ بھی جاتے رہیں گے اور چہرہ بھر جائے گا۔ دیکھیے شکل نمبر 28۔



شکل نمبر 28

دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں ٹھوڑی کے دونوں طرف رکھ کر دباتے ہوئے لے جایئے۔ یہاں تک کہ دونوں آنکھوں کے کناروں تک ہتھیلیاں پہنچ جائیں۔ ابتداً دس سے پندرہ دفعہ تک کیجیے۔ یہاں تک کہ جب مشق ہو جائے، تو بڑھا کر بیس پچیس تک لے جایئے۔ یہ خیال رہے کہ چہرے کی جلد نازک ہوتی ہے، اتنی مرتبہ نہ کیا جائے کہ وہ چھلنے لگے۔

ورزش نمبر 29

انگلیاں منہ میں ڈالیے

دونوں ہاتھوں کی چھنگلی انگلیاں منہ میں ڈالیے، جیسا کہ شکل نمبر 29 میں دکھایا گیا ہے۔



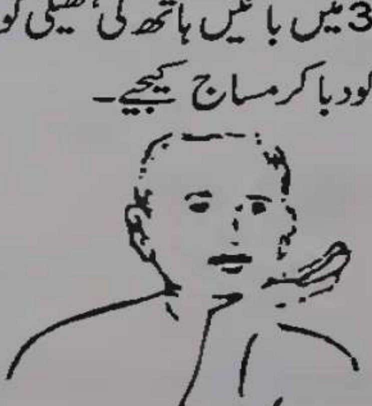
شکل نمبر 29

ان انگلیوں سے دونوں باچھوں کو کھینچیے اور ڈھیلا چھوڑ دیئے۔ یہ عمل دس سے پندرہ مرتبہ کیجیے۔ اس سے دہانہ نہیں بڑھے گا، بلکہ دہانے کے چاروں طرف جو عضلات ہیں، وہ مضبوط ہو جاتے ہیں اور اس طرح وہ عمر بڑھنے کے ساتھ لٹک نہیں جاتے۔

ورزش نمبر 30

ٹھوڑی کے پٹھوں کا مساج

دونوں ہاتھوں سے باری باری ٹھوڑی کے پٹھوں کا دونوں طرف سے مساج کیجیے۔ پہلے ایک طرف سے ابتدا کیجیے۔ شکل نمبر 30 میں بائیں ہاتھ کی ہتھیلی کو وہاں رکھ کر دکھایا ہے جہاں مساج کیا جاتا ہے، وہاں سے ہتھیلی کو دبا کر مساج کیجیے۔



شکل نمبر 30

یہاں تک کہ ہتھیلی ٹھوڑی کے پاس سے مساج کرتی ہوئی کان کی لوتک چلی جائے۔ دونوں ہاتھوں کی ہتھیلی سے باری باری مساج کیا جائے۔ ابتداً اسے پانچ مرتبہ کیا جائے۔ جب مشق ہو جائے تو بڑھا کر بیس پچیس مرتبہ کیجیے۔

ورزش نمبر 31

کنپٹیوں کا مساج

اس ورزش میں دونوں کنپٹیوں کا مساج کیا جاتا ہے۔ باری باری ایک ایک طرف کیا جائے، تو زیادہ اچھا ہے۔ پہلے بائیں ہاتھ کو چہرے پر آنکھ کے کونے کے پاس اس طرح رکھیے جیسا کہ شکل نمبر 31 میں دکھایا گیا ہے۔



شکل نمبر 31

وہاں سے اسے دبا کر مساج کرتے ہوئے کنپٹی پر سے گزار دیجیے۔ اس طرح آنکھ کے کونے پر جو جھریاں پڑی ہوئی ہوتی ہیں، وہ کھل کر صاف ہو جائیں گی۔ پھر دائیں ہاتھ سے یہی عمل چہرے کے دائیں طرف کیا جائے۔ اسے ابتداً پانچ مرتبہ کیا جائے۔ جب مشق ہو جائے تو بیس پچیس مرتبہ تک بڑھایا جائے۔

ورزش نمبر 32

بڑھاپے کے آثار ختم

دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں دائیں اور بائیں، دونوں جبڑوں پر رکھیے اور دبا کر مساج کرتے ہوئے اوپر لے جایئے۔



شکل نمبر 32

اس سے جبڑے گول ہو کر بڑھاپے کے آثار کو ختم کر دیں گے۔ اسے ابتداً پانچ مرتبہ تک کیجیے۔ جب مشق ہو جائے، تو بڑھا کر بیس پچیس تک کیجیے۔

چہرے کی ورزشیں کرتے وقت یہ خیال رکھیے کہ انھیں اتنی مرتبہ تک نہ کیا جائے کہ چہرے کی جلد چھلنے لگے۔ اس لیے ہر شخص کو اپنی جلد کی کیفیت کے مطابق ان ورزشوں کی تعداد مقرر کرنی چاہیے۔ اس لیے کہ بعض لوگوں کے چہرے کی جلد بہت نرم ہوتی ہے اور بعض کی سخت ہوتی ہے۔

لہٰذا ان ورزشوں کی تعداد اس لحاظ سے مقرر کی جائے، تو زیادہ مناسب رہے گا۔ یہاں جو تعداد دی گئی ہے وہ تو ایک اوسط درجے کے شخص کو سامنے رکھ کر دی گئی۔

● ● ●

ضعفِ بصارت کے لیے چند مخصوص و موثر ورزشیں

ہمارے اعضائے جسمانی میں آنکھیں بڑی اہمیت رکھتی ہیں اور ان کی دیکھ بھال بھی اتنی ہی ضروری ہے جتنی کہ دوسرے اعضائے جسمانی کی، چنانچہ سین فورڈ بینٹ نے بھی ان کا نوٹس لیا ہے، لیکن وہ بس اسی حد تک ہے کہ موصوف نے ایک آدھ کتاب کے مطالعے کی سفارش کر دی ہے۔ بہر حال چونکہ بڑھاپا اور اس کے سدباب پر یہ مضمون شاید مکمل نہ کہا جا سکے، اگر اس میں آنکھوں جیسے اہم عضو کی کمزوری کو رفع کرنے کے طریقوں پر گفتگو نہ کی جائے، لہٰذا میں یہاں آنکھوں کی چند اہم ورزشیں پیش کرتا ہوں، جنھوں نے متعدد لوگوں کی عینک چھڑا دی۔ اگر آنکھ میں کوئی عضوی خرابی نہیں پیدا ہوگئی ہے، تو یہ ورزشیں سو فی صد فائدہ پہنچائیں گی۔ بس ان کا مسلسل استقلال کے ساتھ کرتے رہنا شرط ہے۔ انھیں دن میں کسی بھی وقت سہولت کے ساتھ کیا جا سکتا ہے۔

1۔ اپنی آنکھ کے بائیں کونے سے دور تک دیکھیے۔ پھر اپنی نظر اپنی آنکھ کے دائیں کونے پر لا کر اس طرف دور تک دیکھیے۔ اس طرح دائیں اور بائیں باری باری سے دیکھتے رہیے۔ یہ خیال رہے کہ آپ کا چہرہ بالکل سیدھا رہے، وہ دائیں اور بائیں جانب نظر کے ساتھ نہ مڑ جائے۔

2۔ اپنی نظر کو اوپر کی جانب اٹھایئے اور اوپر دیکھیے۔ پھر فوراً ہی نظر کو نیچے کی جانب فرش پر لے آیئے، اس طرح آپ باری باری اوپر نیچے کی طرف دیکھتے رہیے۔

3۔ یہ ورزش ایک طرح سے ورزش نمبر 1 اور ورزش نمبر 2 ہی کی مشق ہے۔ اپنی آنکھوں کے ڈھیلے کو بائیں طرف سے گردش دے کر اوپر، دائیں اور نیچے کی طرف ملایئے اور اس طرح ایک چکر سا باندھ دیجیے۔ اس کے بعد یہی گردش دائیں طرف سے شروع کر کے اوپر، بائیں اور نیچے کی طرف دیجیے اور اس کا بھی ایک چکر باندھ دیجیے۔ گویا پہلے بائیں طرف سے ڈھیلوں کو گھمایا تھا تو اب دائیں طرف سے گھمایا جائے۔

4۔ پہلے سامنے دور کسی چیز پر نظر ڈالیے، پھر فوراً اپنی نظر کو واپس اپنے ہاتھ کی انگلیوں پر یا

کسی دوسری چیز پر لے آئیے جو آپ کی آنکھوں سے دو فٹ کے فاصلے پر ہو۔ اس سے آنکھوں کے ان پٹھوں کی ورزش ہوتی ہے جو آنکھوں کے فوکس کو درست کرتے ہیں۔

5۔ آنکھیں بند کر کے انگلیوں سے پپوٹوں کا مساج کیجیے۔ اس سے دوران خون تیز ہوگا اور آنکھوں کے پٹھوں قوت پکڑیں گے۔

6۔ آنکھوں کو خوب زور سے بھینچ کر بند کر دیجیے اور پھر فوراً ڈھیلا چھوڑ کر کھول دیجیے۔

7۔ جلدی جلدی پلکوں کو جھپکائیے۔ یہ ورزشیں بجز ورزش نمبر 6 پندرہ سے بیس مرتبہ تک کی جائیں گی۔ ورزش نمبر 6 کو تین چار مرتبہ تک کرنا کافی ہوگا، اس لیے کہ اس کو زیادہ کرنے سے آنکھوں میں خون زیادہ آجائے گا اور وہ سرخ ہو جائیں گی۔

8۔ سورج کی شعاعیں بھی آنکھوں کو تقویت پہنچاتی ہیں۔ بہت سے لوگ نقصان کے اندیشے سے اس کا اہتمام کرتے ہیں کہ سورج کی روشنی براہِ راست ان کی آنکھوں پر نہ پڑے۔ حالانکہ حقیقت اس کے بالکل برعکس ہے۔ آنکھ بنی ہی روشنی سے ہے۔ روشنی ہی میں بصارت نصیب ہوئی ہے۔ وہ گدھے جو کانوں کے اندر کام کرتے ہیں اور کبھی سورج کی روشنی میں نہیں آتے، بہت جلد اندھے ہو جاتے ہیں۔ اس کے بعد اگر ان کو کان سے باہر نکال کر کچھ ہفتے دن کے وقت سورج کی روشنی میں میدانوں میں چرنے کے لیے چھوڑ دیا جائے، تو ان کی بصارت لوٹ آتی ہے اور وہ پھر دیکھنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ زیر زمین تالابوں کی مچھلیاں، جہاں سورج کی روشنی نہیں پہنچتی، بالکل اندھی ہوتی ہیں اور ان میں بہت سوں کی تو آنکھوں کا نشان بھی مٹ جاتا ہے۔ دور کیوں جائیے۔ جب کسی حیوان یا انسان کا بچہ پیدا ہوتا ہے تو کچھ دیر روشنی میں رہنے کے بعد دیکھنے کے قابل ہوتا ہے۔ پیدا ہوتے ہی اس کی بصارت کام نہیں کرتی۔ جب کچھ وقت روشنی میں گزارتا ہے تو اس کی قوتِ بصارت کام کرنے لگتی ہے۔

اس سے ثابت ہوا کہ تاریکی آنکھوں کو نقصان پہنچاتی ہے مگر خیال رہے کہ چکا چوند اور خیرگی جسے انگریزی میں (dazzling) کہتے ہیں، اس سے فائدہ نہیں پہنچتا، بلکہ نقصان پہنچ جاتا ہے۔ یہی سبب ہے کہ ماہرین چشم یہ مشورہ دیتے ہیں کہ دن ہو یا رات، پڑھتے وقت اپنی نشست ایسی جگہ رکھیے کہ روشنی پشت پر سے آپ کی کتاب پر پڑے، آنکھوں پر

نہ پڑے۔

بہر حال، سورج کی شعاعوں سے براہِ راست استفادہ کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ شروع میں دو تین دن تک سورج کی سمت یونہی دیکھ لیا جائے اور بس۔ اس کے بعد ایک لمحے کے لیے سورج کی طرف دیکھیے اور دیکھتے ہی پھر آنکھیں زور سے بھینچ لیجیے۔ اس طرح تین یا چار بار سورج پر نظر ڈالیے اور ڈالتے ہی آنکھیں زور سے بھینچ لیجیے۔ دن میں ایک یا دو بار اس طریق پر سورج سے ''آنکھیں لڑانا'' آپ کی بینائی کو حیرت انگیز فائدہ پہنچائے گا۔

● ● ●

ان ورزشوں کے مزید افادی پہلو

جسمانی ورزش کی ضرورت

بعض حضرات اس غلط فہمی میں مبتلا ہو سکتے ہیں کہ ورزش تو پہلوانوں کا کام ہے۔ دماغی کام کرنے والے یا دوسرے عام لوگوں کو اس کی ضرورت نہیں یا پھر یہ کہ اتنی سہولت سے کی جانے والی پلنگی ورزشوں سے کیا فائدہ ہو سکتا ہے۔ بہر حال ہم یہ دیکھ رہے ہیں کہ ہمارے ہاں کا عام پڑھا لکھا طبقہ جسمانی ورزش کی طرف بہت کم متوجہ ہوتا ہے، حالانکہ اگر وہ ذرا بھی غور کرتا، تو یہ ادنیٰ تامل اس حقیقت کو پا لیتا کہ انسانی جسم بھی اسی طرح کی ایک مشین ہے جس طرح کی دوسری مشینیں ہوتی ہیں اور جس طرح دوسری مشینوں کے لیے تیل، صفائی اور اوور ہالنگ کی ضرورت ہوتی ہے، بالکل اسی طرح انسانی مشینری کے لیے بھی ان کی ضرورت ہوتی ہے۔ فرق یہ ہے کہ انسانی جسم میں صفائی اور اوور ہالنگ کی اس خودکار مشینری پر نظر رکھیں، اس کی دیکھ بھال کرتے رہیں اور اس کو مسلسل برقرار رکھیں تاکہ ہمارے نظامِ جسمانی میں میل کچیل جمع نہ ہونے پائے اور اس کے نتیجے میں ہم ہمیشہ صحت و تندرستی کا لطف اٹھاتے رہیں۔ ورزشیں نہایت احسن طریق پر دراصل یہی اہم کام انجام دیتی ہیں۔

اس سے ثابت ہوا کہ صحت مند اور تندرست رہنے کے لیے جسمانی ورزشیں ہر شخص کے لیے ضروری ہیں۔ یہاں سوال پیدا ہوتا ہے کہ کون سی ورزشیں کی جائیں۔ میں چاہتا ہوں کہ اس موقع پر ورزش اور ان کا فرق بیان کر دوں اور زیرِ نظر ورزشوں سے متعلق کچھ مزید افادی پہلوؤں کو سامنے لاؤں، تاکہ ان کے بارے میں لوگوں میں مزید اعتماد و یقین پیدا ہو اور وہ انھیں نہایت پُر امید ذہنی کیفیت کے ساتھ کریں۔

ورزشوں کا فرق

ایک قسم تو ورزش کی وہ ہوتی ہے جو پہلوان اور کشتی لڑنے والے زور آور کرتے ہیں اور ایک قسم وہ ہوتی ہے جو زیادہ تر دماغی کام کرنے والے محض تندرست و توانا رہنے کے لیے کرتے ہیں۔ پہلوانوں اور کشتی لڑنے والوں کی ورزش زیادہ تر پٹھے بنانے والی اور نہایت محنت طلب ہوتی ہے اور گھنٹہ دو گھنٹہ مسلسل کی جاتی ہے۔ اسے زیادہ تر وہی لوگ کرتے ہیں جنھیں پہلوانی کا شوق ہوتا ہے اور وہ نمائشی اور مقابلے کی کشتیاں لڑتے ہیں۔ ایسے پہلوانوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ اعلیٰ درجے کی غذا کے ساتھ اس کی بڑی مقدار بھی کھائیں۔ گاما پہلوان کے خاندان والوں کی غذاؤں کی فہرستیں وقتاً فوقتاً اخبارات میں شائع ہوتی رہتی ہیں۔ ان میں سے ایک ایک پہلوان روزانہ کے حساب سے سیروں بادام، سیروں دودھ اور سیروں گوشت کھا جاتا ہے، چنانچہ گاما کے بھتیجے اکرم پہلوان کے متعلق تو معلوم ہوا ہے کہ ممبئ میں ایک سالم بکرا دیکھتے دیکھتے ایک ہی نشست میں ہڑپ کر گیا۔ پھر ایسے لوگوں کے لیے کھانے کے بعد دوپہر کے وقت دو تین گھنٹے کا آرام بھی ضروری ہے۔ تاکہ اتنی سخت قسم کی ورزش کے نتیجے میں جو جسمانی خلیات کی ٹوٹ پھوٹ ہو جاتی ہے، اس کی پوری طرح مرمت ہو جائے۔ اب ظاہر ہے کہ اس نوعیت کی ورزش ہر شخص تو نہیں کر سکتا۔ کس کے پاس وافر کھانے کو ہے اور کس کے پاس اتنا وقت ہے کہ دن بھر ورزش کرتا، آرام کرتا اور کھاتا ہی رہے۔ اسے تو پیشہ ور پہلوان ہی نبھا سکتے ہیں۔

دوسری قسم کی ورزش وہ ہے، جو عضلاتی بناؤ سنگھار سے زیادہ اندرونی اعضا کی درستی عمل سے تعلق رکھتی ہے۔ اس کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ وہ آپ کے معدے، آپ کے جگر، آپ

کی تلی، آپ کی آنتوں، آپ کے پھیپھڑوں، آپ کے دماغ اور متعلقہ غدودی نظام کو بالکل درست و تندرست حالت میں رکھے۔ ان میں اگر کسی مادہ زیادہ ہو گیا ہے، تو بروقت اس کو خارج کرے اور تغذیہ جسم کے نتیجے میں جو قدرتی طور پر فضلات اور ردّی مادے پیدا ہوتے ہیں۔ ان کے اخراج میں طبیعت کی مدد کرے، چنانچہ اس مقصد کے حصول کے لیے ہلکی پھلکی ورزشوں کے بے شمار کورس اب تک شائع ہو چکے ہیں۔ کوئی پانچ منٹ کا ہے، تو کوئی دس منٹ کا، اور کوئی پندرہ منٹ والا۔ ان میں سے ہر ایک کی کوشش یہی ہوتی ہے کہ اس کے شائق کا کم سے کم وقت لیا جائے۔ ان میں کچھ ایسے بھی ہیں جو عضلاتی بناؤ اور بالیدگی جسم کے دعوے دار ہیں اور کچھ کا محض یہی مقصد ہوتا ہے کہ اندرونی اعضائے جسم کو درست رکھا جائے۔ مغربی ممالک میں اس طرح کے ورزشی کورس زیادہ پائے جاتے ہیں اور ہمارے ہاں پاک و ہند میں بھی اب ان کے تتبع میں اسی طرح کے بہت سے ورزشی چارٹ شائع ہو چکے ہیں۔

پٹھوں کی مخصوص ورزشیں

یہ تو ہوا عام ورزشوں سے متعلق۔ اب لیجیے ان پٹھوں کی مخصوص ورزشوں کو۔ ان میں جیسا کہ بتایا جا چکا ہے، تناؤ (contraction) اور ڈھیل (relaxation) کا اصول کارفرما ہے۔ ان کے کرنے سے تمام جسم کے عضلات پر تناؤ اور ڈھیل کا عمل ہو جاتا ہے اور کوئی اندرونی عضو ایسا باقی نہیں رہتا جس پر اس کا اثر نہ پڑتا ہو۔ یہاں تک کہ ہمارے غدود، ہماری خون کی نالیاں اور عصبی شاخیں جو بہر حال عضلات اور نسیجوں (muscles and tissues) ہی میں سے ہو کر گزرتی ہیں۔ ان ورزشوں سے یکساں طور پر اثر پذیر ہوتی ہیں، چنانچہ اس کے نتیجے میں ان کے اندر جتنے بھی مادے پیدا ہوتے ہیں، وہ خارج ہوتے رہتے ہیں اور شریانوں کی تہوں میں کولسٹرول (cholisterol) اور کیلشیم (calcium) نہیں بیٹھنے پاتا اور جو بیٹھ جاتا ہے وہ ان ورزشوں کی تحریک سے خارج ہو جاتا ہے۔

یہ فوائد تو اس کتاب میں پہلے سے بتائے گئے ہیں اور یہی ان ورزشوں کو دوسری ورزشوں سے ممیز کرتے ہیں۔ اس ورزشی کورس کی یہ خصوصیت بھی بتائی گئی ہے کہ اس کا

عامل عوارض اور بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے، لیکن ایسا معلوم ہوتا ہے کہ کتاب کے عنوان ''بڑھاپا اور اس کا سد باب'' نے اس کی افادیت کے اس پہلو کو دبا دیا ہے۔ پھر جن خاص خاص عوارض کے لیے یہ ورزشیں حفظ ماتقدم اور علاج کی حیثیت رکھتی ہیں، ان کا بھی کوئی تذکرہ نہیں کیا گیا، چنانچہ عین ممکن ہے کہ ایک نوجوان آدمی ان کو یہ سمجھ کر نظر انداز کر دے کہ ابھی تو میں جوان ہوں۔ مجھے ان ورزشوں کی ضرورت 50-45 سال کے بعد آئے گی، اس وقت کر لوں گا۔ حالانکہ اگر غور کیا جائے، تو یہ بات بآسانی سمجھ میں آسکتی ہے کہ بڑھاپے کی روک تھام کے لیے یہ ضروری ہے کہ آدمی بیماریوں سے محفوظ رہے، اسے قلب واعصاب کے عوارض نہ ستائیں۔ فالج کے امکانات کم ہو جائیں اور وہ نزلہ، زکام اور دمہ جیسی عاجز کرنے والی بیماریوں کی دستبرد سے محفوظ ہو جائے۔ یہ ورزشیں قلب واعصاب کے عوارض، خون کے دباؤ کی زیادتی و کمی اور فالج جیسے خطرناک مرض سے بڑی حد تک مامون کر دیتی ہیں۔

میرا یہ دعویٰ بلا دلیل نہیں ہے۔ میں طبی اصطلاحات سے بچتے ہوئے نہایت آسان زبان میں یہ بتاؤں گا کہ یہ ورزشیں ایک شخص کو کس طرح ان عوارض سے محفوظ رکھتی ہیں۔

ہمارے نظام جسمانی میں جو عضو اساس اور بنیاد کی حیثیت رکھتا ہے، وہ ریڑھ کی ہڈی ہے۔ رحم مادر میں یہ سب سے پہلے بنتی ہے اور اسی کی بنیاد پر ہمارے جسم کی باقی عمارت تعمیر ہوتی ہے، چنانچہ قدیم و جدید طب دونوں اس بات کی قائل ہیں کہ ریڑھ کی ہڈی کی صحت پر پورے جسم کی صحت و تندرستی کا دارومدار ہے۔ اسے نظامِ جسمانی کی عمارت کا بنیادی ستون اور کالم کہنا چاہیے جو ہمارے جسم کے پورے ڈھانچے کو سنبھالے ہوئے ہے۔ اس کے بظاہر بے ڈھنگے سے مہرے کچھ اس طرح آپس میں ایک لڑی کی طرح بندھے ہوئے ہیں کہ ان کے درمیان اوپر سے لے کر نیچے تک ایک نالی بن گئی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے کل 33 مہرے گردن تک ہیں، جس کے پہلے مہرے پر دماغ رکھا ہوا ہے اور وہیں سے حرام مغز (spinal—cord) دماغ سے نکل کر ریڑھ کی ہڈی کی پوری نالی میں نیچے تک آیا ہوا ہے۔ گردن کے ان سات مہروں کے بعد شانے سے کمر کے درمیانی حصہ تک بارہ مہرے ہیں۔ پھر درمیانی حصے سے نیچے کولہے کی ہڈی تک پانچ مہرے ہیں۔ یہ کل 24 مہرے ہوئے۔ یہاں سے نیچے مقعد تک 9 مہرے ہیں جو کولہے کی ہڈی میں پیوست نیچے تک چلے گئے

ہیں۔اس طرح یہ کل 33 مہرے ہوتے ہیں۔

اس کے ہر مہرے کے دونوں پہلوؤں میں ایک کھڑکی، (foranina) سی بنی ہوتی ہے جس میں سے اعصاب کے گچھے نکل کر شاخ در شاخ ہو کر پورے نظامِ جسمانی میں درخت کی شاخوں کی طرح پھیل جاتے ہیں۔ یہ حرام مغز کیا ہے؟ اعصاب کے یہی گچھے تو ہیں جو دماغ سے نکل کر ریڑھ کی ہڈی کی اس نالی میں آتے ہیں۔ ریڑھ کی ہڈی کے ہر دو مہروں کے کے درمیان ایک قسم کی نرم اور کری ہڈی (bone carlilage) کی موٹی گدی رکھی جاتی ہے۔ گویا ریڑھ کی ہڈی کے یہ مہرے ایک دوسرے کے ساتھ براہِ راست وابستہ نہیں ہوتے، بلکہ ان کے درمیان نہایت نرم ہڈی کی گدیاں ہوتی ہیں جو ہر قسم کے صدمے سے دوچار ہونے کی صورت میں جسم کو جھنجھلاہٹ سے محفوظ رکھتی ہیں۔ ان گدیوں پر اگر دباؤ پڑتا رہے، تو یہ گھسنے لگتی ہیں اور پتلی پڑ جاتی ہیں جس کی وجہ سے مہروں کا درمیانی فاصلہ کم ہو جاتا ہے اور مہروں کی وہ کھڑکیاں، جن میں سے عصبی شاخیں نکل کر نظامِ جسمانی میں جاتی ہیں، چھوٹی پڑ جاتی ہیں اور اس طرح بعض اوقات وہ عصبی شاخیں دب جاتی ہیں۔ یہاں یہ بات سمجھ لیجیے کہ ہمارے قویٰ کی حرکات و وظائف اور زندگی درحقیقت عصبی توانائی (force nerve) ہی کے دم قدم سے ہے۔ یہ روح، انرجی اور جان دراصل عصبی توانائی ہی کا دوسرا نام ہے۔ یہ کیا چیز ہے؟ کس طرح انسان میں پیدا ہوتی ہے؟ اللہ تبارک وتعالیٰ کے سوا کوئی نہیں جانتا۔ ہم انسان تو اس کے متعلق بس اسی قدر جانتے ہیں کہ یہ عصبی قوت ہمارے اندر یہ کام انجام دیتی ہے۔

عصبی توانائی کا مرکزی اسٹور روم تو دماغ میں ہے۔ ویسے پورے عصبی نظام میں جگہ جگہ چھوٹے چھوٹے بے شمار عصبی مراکز ہیں جو ایک طرح کی ذیلی چوکیاں ہیں، جہاں سے جسم میں ایک جگہ سے دوسری جگہ پیغام رسانی کا پورا پورا انتظام ہے۔ یہاں سے اعصاب شاخ در شاخ تقسیم ہو کر جسم کے ہر عضو اور ہر نیج میں پہنچ کر مکمل طور پر اس کا احاطہ کرتے ہیں کہ جسم میں کسی جگہ بھی سوئی چبھوئی جائے، تو یہ ممکن نہیں ہے کہ وہ کسی نہ کسی عصبی شاخ سے مس نہ ہو۔ خاص طور پر جلد کی زیرِ سطح تو اس کا بڑا وسیع جال پھیلا ہوا ہے۔

یہ عصبی مراکز مختلف قسم کے ہوتے ہیں۔ ان میں سے بعض تو وہ ہیں جو حواس

سے تعلق رکھتے ہیں۔ ان کا کام یہ ہے کہ حواسِ خمسہ یعنی دیکھنے، سونگھنے، چکھنے (senses) اور چھونے سے جو حسی تاثرات پیدا ہوتے ہیں، ان کو دماغ تک پہنچائیں اور بعض وہ ہیں جو عصبی قوت اور فورس (force nerve) ان اعضا کو فراہم کرتے ہیں، جو زندگی کے کارخانے کے چلانے کے ذمہ دار ہیں۔ یہ بھی دو طرح کے ہوتے ہیں۔

ان میں کچھ تو براہِ راست ہماری قوتِ ارادی کے تابع ہیں، یعنی ہم اپنی مرضی اور خواہش کے مطابق اپنے ہاتھ پیروں کے عضلات کو سکیڑتے، پھیلاتے اور حرکت میں لاتے ہیں اور کچھ وہ ہیں جو ہمارے قابو اور قوتِ ارادی کے تحت نہیں ہیں، جو ہمارے پھیپھڑے، قلب، معدہ، جگر اور آنتوں وغیرہ کو کام پر لگائے ہوئے ہیں۔ یہ سب ہمارے نظام جسمانی کی کیمیائی لیبارٹری میں ہماری زندگی سے متعلق نہایت اہم کام انجام دیتے ہیں۔ ان سب کا دماغ اور حرام مغز سے براہِ راست تعلق ہے۔ یہ ریڑھ کی ہڈی کے مہروں کے سوراخوں (foramina) سے نکل کر نظام جسمانی میں پھیل جاتے ہیں، گویا یہ بجلی کی ایسی تار ہیں، جن کے ذریعے زندگی کا کرنٹ ہر عضو کو پہنچتا ہے اور وہ چالو رہتا ہے۔

اب اگر وہ عصبی شاخیں جو ریڑھ کی ان کھڑکیوں اور سوراخوں سے نکل کر پورے نظام جسمانی میں پھیل جاتی ہیں، کسی وجہ سے دباؤ کھا جائیں، تو یہاں سے انرجی کا بہاؤ بالکل اس طرح رک جاتا ہے، جس طرح بجلی کا تار کٹ جانے یا دب جانے سے بجلی لیک ہونے لگتی ہے اور کرنٹ کمزور پڑتا جاتا ہے اور وہ اعضا جنھیں وہ عصبی شاخیں انرجی اور زندگی بہم پہنچاتی ہیں، اپنے وظائف پوری طرح انجام نہیں دے سکتے، چنانچہ وہ اعضا متاثر ہونے لگتے ہیں۔ اس کے علاوہ کبھی سخت قسم کا جھٹکا لگنے سے ریڑھ کی ہڈی کا کوئی مہرہ اپنی جگہ سے سرک جاتا ہے۔ اس صورت میں بھی متعلقہ عصبی شاخیں دب جاتی ہیں۔ بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ ریڑھ کی ہڈی کے دونوں طرف کے عضلات میں سمی فضلات غذا جو خارج نہیں ہو پاتے، جمع ہونے لگتے ہیں اور ان عضلات میں سختی پیدا ہونے کی وجہ سے بھی عصبی شاخیں جو ان میں سے ہو کر گزرتی ہیں، دباؤ محسوس کرتی ہیں۔

سقوط قلب اور فالج کی زیادہ تر وارداتیں محض اسی ایک خرابی کی بنا پر ہو رہی ہیں۔ متعدد ایسے اشخاص کو اچانک حرکت قلب بند ہو جانے کی وجہ سے مرتے دیکھا ہے، جن کو

قلب کی کوئی بیماری پہلے نہ تھی۔ مرنے کے بعد لاش کے اندرونی اعضا کے معائنے سے بھی یہی معلوم ہوا کہ انھیں قلب کا کوئی عارضہ نہ تھا، بلکہ وہ عصبی شاخیں جو قلب کو زندگی و حرکت بہم پہنچا رہی تھیں، ریڑھ کی ہڈی کے متعلقہ مہرے کی خرابی سے دب گئیں اور زندگی کا کرنٹ جو قلب کو اس کی وجہ سے پہنچ رہا تھا، دفعتاً رک گیا۔ چنانچہ جس طرح بیرونی اعضا مفلوج ہو جاتے ہیں، اسی طرح قلب اور دیگر اندرونی اعضا بھی مفلوج ہو جاتے ہیں۔

دوسرے اعضا کے متاثر ہونے سے فوراً موت واقع نہیں ہوتی اور جلد بھاگ دوڑ کر لی جائے تو دوبارہ زندگی کا کرنٹ ان مفلوج حصوں میں جاری ہو کر ان اعضا کو چالو کر دیتا ہے، لیکن قلب کا معاملہ مختلف ہے۔ وہ کام چھوڑ دے، تو اس کے بعد زندگی کا کوئی سوال ہی نہیں پیدا ہوتا۔ اسی طرح ان شاخوں کے دبنے سے بعض اوقات دماغ کے دورانِ خون میں فرق آ جاتا ہے۔ خون دماغ کی طرف زیادہ جانے لگتا ہے اور وہاں سے وریدوں کے ذریعے جس تعداد میں اسے واپس ہونا چاہیے، نہیں ہوتا، جس کے نتیجے میں بعض اوقات دماغ کی رگ پھٹ جانے کا امکان پیدا ہو جاتا ہے۔ اس سے بھی فالج ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات کوئی نہایت اہم رگ پھٹ جاتی ہے، تو اسی وقت موت واقع ہو جاتی ہے۔

اس سے ریڑھ کی ہڈی کی اہمیت کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے اور ہماری یہ مخصوص ورزشیں دماغ کے دورانِ خون کو صحیح رکھنے اور ریڑھ کی ہڈی کے مہروں کی قدرتی لچک قائم رکھنے میں اپنا جواب نہیں رکھتیں۔ یہ ورزشیں بیک وقت شکمی عضلات، معدہ، جگر، تلی اور آنتوں کو بھی مناسب تحریک دیتی ہیں اور ریڑھ کی ہڈی کے مہروں کو بھی درست حالت میں رکھتی ہیں، جس کے نتیجے میں ان ورزشوں کا عامل بڑی حد تک خون کے دباؤ، فالج اور اعصاب و قلب کے عوارض سے بھی محفوظ رہتا ہے۔

اس ورزشی کورس کی ابتدائی دو ورزشوں کو دیکھیں گے تو معلوم ہو گا کہ جہاں ان سے شکمی عضلات اور آنتوں کو تحریک ملتی ہے، وہاں ریڑھ کی ہڈی کے بالکل نچلے مہروں میں بھی لچک پیدا ہوتی ہے۔ پھر چھٹی، ساتویں اور آٹھویں ورزش کو دیکھیے۔ وہ گردن کے مہروں میں لچک پیدا کرتی ہیں اور تھائرائڈ گلینڈ کو جو نرخرے کے دونوں طرف ہوتا ہے، مناسب تحریک پہنچاتی ہیں جس کے باعث خون میں بیماریوں کے خلاف قدرتی مناعت (natural

(immunity پیدا ہو جاتی ہے۔ اسی طرح ورزش نمبر 14، 15، 17، 20، 21 میں بھی ریڑھ کی ہڈی کی صحیح بیٹھک اور لچک کو پیش نظر رکھا گیا ہے۔ نیز ورزش نمبر 5، 18، 22، 23 شانوں کے عضلات میں لچک اور نرمی پیدا کرتی ہیں۔

آپ نے دیکھا کہ ان ورزشوں کی وہ حرکات جو بظاہر نہایت معمولی اور ہلکی پھلکی نظر آتی ہیں وہ عضلاتی اور غدودی نظام، وریدی اور شریانی نظام نیز عصبی نظام کو کس طرح صحیح حالت میں رکھتی ہیں۔

مجھے توقع ہے کہ میرے ان اشارات کی روشنی میں، جو میں نے ان ورزشوں کی افادیت اور وضاحت میں لکھے ہیں، کچھ دوسرے لوگ بھی ان ورزشوں کی انفرادی خصوصیات کا ادراک پہلے سے زیادہ اچھے طریق پر کر سکیں گے اور انھیں معمولات زندگی میں شامل کر کے نہ صرف بڑھاپے کے ضعف اور سختیوں سے اپنے آپ کو محفوظ کر لیں گے، بلکہ مستقل طور پر بیماریوں سے بھی چھٹکارا پالیں گے۔ بڑھاپا تو بہرحال اپنے وقت پر آئے گا، لیکن یہ روز روز کی بیماریاں تو آدمی کو قبل از وقت بوڑھا کر دیتی ہیں۔

• • •

پاکیزہ جذبات

جیسے جیسے وقت گزرتا جاتا ہے، ہماری عمر میں بھی اضافہ ہوتا جاتا ہے۔ بچپن سے لڑکپن، لڑکپن سے جوانی اور جوانی سے آگے بڑھاپے کا دور شروع ہو جاتا ہے اور اس امر کا متقاضی ہوتا ہے کہ نظام جسمانی میں تحلیل اور گھساؤ کا عمل کم سے کم واقع ہو، تاکہ ہماری قوتیں زیادہ مدت تک محفوظ اور قائم رہ سکیں۔ ہم عمر کی مدت کو ''سالگرہوں'' کی اصطلاح میں شمار کرتے ہیں اور کہتے ہیں کہ یہ ہماری چالیسویں سالگرہ ہوگئی اور یہ ہماری ساٹھویں سالگرہ آگئی۔ حالانکہ اگر بہ نظر غائر دیکھا جائے تو جو چیز ہمیں بوڑھا کرنے والی ہے، وہ

سالوں کا اضافہ نہیں ہے بلکہ ہماری بری عادات اور رذیل و ادنیٰ خصلتیں ہیں، جو ہمارے جسم و دماغ کو بوڑھا کر دیتی ہیں۔ ہم میں سے بہت سے ایسے ہیں جو بڑھاپے کے سامنے ہتھیار ڈال دیتے ہیں اور اس سے بچنے اور محفوظ رہنے کی کوئی کوشش نہیں کرتے۔ بالکل اسی طرح جیسے کوئی دریا میں گر کر پانی کے بہاؤ کے ساتھ بہتا چلا جائے اور یہ محسوس تک نہ کرے کہ خدا نے اسے تیرنے کی قوت بھی عطا کی ہے۔ وہ کوشش کرتا، تو معمولی سی جدوجہد سے پانی کے دھارے کے ساتھ بہنے کی بجائے اس میں سے تیر کر نکل سکتا تھا۔

اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ ہم اپنی کوششوں سے جوانی کو ایک غیر معین مدت تک قائم رکھ سکتے ہیں۔ یہ سوچنا تو بے وقوفی کی بات ہوگی۔ جو کچھ ہم کر سکتے ہیں، وہ تو بس اتنا ہی ہے کہ کچھ سالوں کے بڑھاپے کو مؤخر کر دیں اور اس کو بہت سے تکلیف دہ عوارض سے بچالیں اور یہ بھی کچھ کم نہیں ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ بہت سے لوگ ابھی پنشن کی عمر کو پہنچتے بھی نہیں کہ وجع القلب، قروح معدہ و امعا (معدہ اور آنتوں کے زخم) اور اسی طرح کے دوسرے عوارض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ وہ اپنے ذہن و دماغ اور نظام جسمانی پر اتنا بار ڈال لیتے ہیں کہ بیمار پڑ جاتے ہیں، حالانکہ معمولی کوشش سے وہ اس بار سے خود کو بچا سکتے تھے۔

بعض لوگ حسد، کینہ اور تخریب پسندی کا شکار ہو جاتے ہیں اور جل جل کر اپنے کو گھن لگا لیتے ہیں۔ ہماری روزمرہ کی زندگی سے اس کی بے شمار مثالیں مل جائیں گی۔ مثلاً زید سے بکر کو کوئی نقصان پہنچ جاتا ہے، بکر اپنے اس نقصان کی تاب نہ لا کر زید کو جوابی نقصان پہنچانے کی فکر میں لگ جاتا ہے اور چاہتا ہے کہ اسے نقصان پہنچا کر اپنا حساب بے باق کر لے، مگر جلد موقع نہ پا کر سخت الجھن میں مبتلا رہتا ہے۔ اس کے دل میں ایک آگ ہر وقت سلگتی رہتی ہے، طرح طرح کی تجویزیں سوچتا ہے اور رات دن اسی فکر میں لگا رہتا ہے کہ کب موقع ملے اور کب میں زید کو نقصان پہنچاؤں۔ یہاں تک کہ اس کی راتوں کی نیند حرام ہو جاتی ہے۔ بکر کو خبر بھی نہیں ہوتی، وہ تو آرام اور سکون سے رہتا ہے، مگر زید صاحب ہیں کہ مستقلاً ذہنی کوفت اور جلن میں مبتلا رہتے ہیں، چنانچہ اس مستقل کوفت اور جلن کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اس کا نظام ہضم خراب ہو جاتا ہے اور پھر یہاں سے دوسرے متعدد عوارض کا ایک

منحوس چکر شروع ہو جاتا ہے۔

بعض صاحبان حرص و لالچ میں مبتلا ہو کر بے تحاشا روپیہ جمع کرنے کی دھن میں لگ جاتے ہیں، تاکہ وہ جب قبر میں پہنچیں، تو امیر آدمی کہلائیں۔ دولت جمع کرنے کی دھن ان کی زندگی کی مدت کو اس حد تک کم کر دیتی ہے کہ اپنی جمع شدہ دولت کو استعمال کرنے کی کبھی بھی نوبت نہیں آتی۔

اسی طرح خوف آدمی کے قلب کو نہایت کمزور بنا دیتا ہے۔ جدید تحقیقات اور تجربات کی رو سے بھی آج یہ امر ایک ثابت شدہ حقیقت ہے کہ جسم اور دماغ ایک ناقابلِ تقسیم وحدت ہے۔ ہمارا دماغ ہمارے جذبات کا مرکز ہے اور ان جذبات کا اثر ہمارے نظامِ جسمانی پر برابر پڑتا ہے۔

ذرا کبر و غرور کو اپنے اوپر مسلط ہونے کا موقع دیجیے، پھر دیکھیے کہ اعصاب میں کس درجہ تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ ذرا غیظ و غضب کا دورہ اپنے اوپر پڑنے دیجیے پھر دیکھیے کہ یہ کس طرح آپ کے دورانِ خون میں حدت پیدا کرتا اور قلب کو متاثر کرتا ہے۔

ذرا لالچ اور حرص کو اپنے اوپر قبضہ کرنے دیجیے، پھر دیکھیے کہ یہ کس طرح آپ کو گھن کی طرح کھا جائے گا اور خرابیِ جگر کے باعث آپ کے چہرے پر زردی کھنڈ جائے گی۔ ذرا نفرت و حسد کو اپنے دل میں موجزن ہونے دیجیے، پھر دیکھیے کہ یہ کس طرح آپ کے خون کے دباؤ کو بڑھا دیتا ہے اور جسمانی اعتبار سے کسی کام کا نہیں چھوڑتا۔

جب حقیقت حال یہ ہے تو میں نہیں سمجھتا کہ جسمانی صحت کا کوئی تصور اپنے ذہن کو غلط قسم کے جذبات و تصورات سے پاک کیے بغیر آپ کر سکتے ہیں۔

اچھے جذبات و تصورات درحقیقت ہمارے جسم کے انجن کے لیے ایک صحیح قسم کے ایندھن کا کام کرتے ہیں۔ اگر آپ کے اندر ہمدردی، رحم، عفو و درگزر، صلہ رحمی، حسن ظن، رجائیت اور شادباشی جیسی اعلیٰ خصلتیں موجود ہیں، تو گویا آپ کے جسم کے انجن کے اندر بہت عمدہ قسم کا ایندھن موجود ہے اور آپ کے جسم کی گاڑی کو منزلِ مقصود پر بغیر راستے میں خراب ہوئے پہنچا دے گا، لیکن اگر اس کے برعکس آپ کے اندر خود غرضی، حسد، نفرت، خوف، حرص، کینہ پروری جیسی بری اور ادنیٰ خصلتیں ہیں، تو گویا آپ کے جسم میں غلط قسم کا

ایندھن ہے، جو آپ کی گاڑی کو مشکل ہی سے منزل پر پہنچا پائے گا اور راستے میں متعدد بار خراب ہوگا۔ اس سے معلوم ہوا کہ ہماری بیماریوں کے اسباب میں ہماری رذیل خصلتیں اور ہمارے کردار کی مذموم صفات کو بہت بڑا دخل ہے۔ پیدائش امراض کے اس نفسیاتی پہلو سے کسی طرح بھی صرف نظر نہ کریں اور اپنی ان پوشیدہ اور چھپی ہوئی خرابیوں اور عیوب کو دور کرنے کی فکر کریں۔

آپ اپنی ذہنی کیفیات اور ادنیٰ خصائل وجذبات کو قیاس کر لیجیے جو دماغ کے اندر چھپے ہوئے ہیں اور نظر نہیں آتے۔ ہمارے دماغ کے اندر ذاتی تجربات اور مشاہدات کا ایک بہت بڑا ذخیرہ ہوتا ہے۔ ہم کوشش کرتے ہیں کہ ناخوشگوار واقعات اور تلخ تجربات کو بھلا دیں، لیکن وہ ہمارے تحت الشعور میں رہتے ہیں اور ان کا اثر ہمارے نظامِ جسمانی پر پڑتا رہتا ہے۔

جدید طبی لٹریچر کو دیکھنے سے معلوم ہوتا ہے کہ اب مغربی طب، انسانی عوارض کے اس نفسیاتی پس منظر کا تھوڑا بہت ادراک کرنے لگی ہے اور اس امر کی توقع ہو چلی ہے کہ بیماریوں کے اس نفسیاتی پس منظر پر کام کیا جائے تو یہ حقیقت کھل کر سامنے آجائے گی کہ ہمارے جسمانی عوارض کی پیدائش میں ہماری ذہنی اور جذباتی کیفیت کچھ کم اہمیت نہیں رکھتی، چنانچہ برٹش میڈیکل ایسوسی ایشن نے گنٹھیا کے اسباب کی چار سالہ تحقیقات کی جو رپورٹ شائع کی ہے، یہاں اس کے چند اقتباسات ملاحظہ فرمائیے اور دیکھیے کہ اس میں بیماری کے نفسیاتی پس منظر کو کس قدر اہمیت دی گئی ہے:

''مریض کے جوڑوں میں درد اس وجہ سے ہوتا ہے کہ اس کا ذہن و دماغ کوفت اور تکلیف میں مبتلا ہے۔''

اعداد و شمار سے یہ بھی معلوم ہوا کہ مردوں کے مقابلے میں عورتوں کو گنٹھیا کی شکایت زیادہ ہوتی ہے۔ اس رپورٹ کے اختتام پر جو سفارشات کی گئی تھیں، ان کا خلاصہ یہ ہے:

''گنٹھیا کی روک تھام اور علاج کے لیے جو سکیم قومی پیمانے پر تجویز کی جا رہی ہے، اس میں نفسیاتی پس منظر کی تحقیق و تشخیص کے لیے کافی سہولتیں فراہم کی جانی چاہییں اور معالجین کو چاہیے کہ وہ گنٹھیا کے علاج و تدارک کے لیے عضلات و رباط سے ماورا، مریضوں کی

خانگی اور عائلی زندگی، ان کی اقتصادی حالت اور کام کرنے کی جگہوں کا جائزہ ضرور لیں۔''

حکیم اجمل خان مرحوم اور لکھنوی مکتب فکر کے بعض اطبا تک تو یہ طریقہ رائج تھا کہ مریض کے معائنے کے وقت جہاں وہ اس کے نظامِ جسمانی کا جائزہ لیتے تھے، وہاں وہ اس کے ماحول، خانگی معاملات اور اس کی انفرادی مزاجی کیفیت کو بھی پیش نظر رکھتے تھے اور اپنی ہدایات اور تجویز میں اس نفسیاتی عنصر کو اچھی خاصی اہمیت دیتے تھے، لیکن اب تو طب مشرق کے حاملین بھی بس رواروی میں علاج کرتے ہیں، حالانکہ میرے نزدیک تشخیص اور ازالہ مرض کے لیے یہ نفسیاتی عنصر جسمانی اور عضوی اسباب کے مقابلے میں، خاص طور پر آج کل کی معاشرتی زندگی میں کچھ زیادہ اہمیت رکھتا ہے۔

سوال پیدا ہوتا ہے کہ اس صورت حال کا تدارک کس طرح کیا جائے؟ مجرد دواؤں سے تو اس قسم کے عوارض پر قابو نہیں پایا جا سکتا۔ اس کا جواب یہ ہے کہ اس قسم کے نفسیاتی پس منظر کی موجودگی میں کوئی تجربہ کار معالج محض دواؤں سے کبھی علاج نہیں کرے گا بلکہ وہ مریض کی مکمل ہسٹری ریکارڈ کرے گا اور نفسیاتی علاج میں وہ سب سے پہلے اس امر کا مشورہ دے گا کہ ماضی کی تلخیوں کو کرید کرید کر سامنے لانا اور خوب کڑھتے رہنا، نہایت تکلیف دہ اور ضرر رساں ثابت ہوتا ہے۔ ایسے لوگ جسمانی اعتبار سے کبھی صحت مند نہیں دیکھے گئے، چنانچہ انھیں چاہیے کہ وہ ہمیشہ اپنے سے زیادہ تکلیف اور مصیبت میں مبتلا لوگوں کو دیکھیں اور اپنے برے اور خراب دنوں کو یاد کرنے کی بجائے ایسے ہزاروں لوگوں پر نگاہ رکھیں جو اپاہج، مفلوج، نابینا اور پاگل ہو گئے ہیں اور اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کریں کہ اس نے انھیں بہت سی تکالیف و شکایات سے بالکل محفوظ رکھا ہے۔ ایسے ذہن کے پیدا کرنے کا نتیجہ یہ ہوگا کہ وہ بڑی حد تک بیماریوں سے محفوظ رہیں گے۔

ایسے لوگوں کو دوسرا مشورہ یہ ہے کہ وہ اپنے معاملات کی طرف متوجہ ہونے کے بجائے ان لوگوں کی امداد و اعانت کی طرف متوجہ ہوں، جو ان کے مقابلے میں زیادہ گرے ہوئے اور پست ہیں۔ وہ اپنے آپ کو ان کی دیکھ بھال اور امداد کی طرف لگا دیں گے، تو اپنی تکالیف اور شکایات کو بھول جائیں گے۔ ہر وہ گھڑی جو دوسروں کی امداد و اعانت میں صرف

ہو گئی، آپ دیکھیں گے کہ وہی گھڑی آپ کے لیے حقیقی سکون وراحت ہو گی، اس لیے ہمارا دماغ یک طرفہ راستہ ہے۔ جس وقت وہ دوسروں کے متعلق سوچ رہا ہو گا تو اپنے متعلق نہیں سوچ سکتا۔

بہت سے لوگ محض اپنے اغراض و مفادات ہی کے گرد گھومتے رہتے ہیں جہاں کسی کو کچھ دینے کا سوال آیا اور وہ پیچھے ہٹ گئے۔ امداد و اعانت سے ہمیشہ گریزاں رہتے ہیں۔ ایسا موقع نہیں آنے دیتے کہ کوئی ان سے مانگ بیٹھے۔ نتیجہ اس کا یہ ہوتا ہے کہ ان کی روح ہمیشہ ہی تکلیف واذیت میں رہتی ہے اور اس کے اثر ان کے نظام جسمانی پر کبھی نہ کبھی ضرور پڑتا ہے۔

آج کل کون ہے جو کسی نہ کسی الجھن اور پریشانی میں گرفتار نہیں ہے۔ گھریلو، کاروباری اور اجتماعی قسم کی بے شمار الجھنیں اور پریشانیاں ہیں جو آدمی کو ہر وقت گھیرے رہتی ہیں۔ ظاہر ہے کہ ہم ان سے اپنے دماغ کو بالکل فارغ تو نہیں کر سکتے، لیکن اگر ہم ہمت سے کام لیں اور ہزاروں ایسے لوگوں کو دیکھیں جو ہم سے بھی کہیں زیادہ پریشان ہیں اور اپنی پریشانیوں اور الجھنوں کا تجزیہ کر کے انھیں اطمینان کے ساتھ حل کرنے کی کوشش کریں، تو وہ حل ہو سکتی ہیں اور ہماری پریشانیوں میں بڑی حد تک کمی ہو سکتی ہے۔ ہر وقت یہ بات سوچتے رہنا کہ مجھے یہ بننا چاہیے تھا اور یہ کچھ فوائد حاصل ہو جانے چاہییں تھے اور اس پر کڑھتے رہنا، ہمیں کہیں کا نہ رکھے گا۔ جو برا وقت گزر چکا اور جو گزر رہا ہے، اس کے متعلق یہ سوچتے رہنا کہ یہ بدقسمتی ہمارے ہی حصے میں کیوں آگئی، ان تکلیفوں اور سختیوں میں کوئی کمی نہیں لا سکتا، لہٰذا ہمیں چاہیے کہ ہم اپنے دماغ کو بے بنیاد خوف، مایوسی اور تلخیوں سے کلیتاً آزاد کرنے کی کوشش کریں اور تعمیری اور اخلاق کو نشوونما دینے والے کاموں میں لگے رہیں۔

•••

ہماری دیگر مطبوعات

اسلامک پبلی کیشنز (پرائیویٹ) لمیٹڈ
منصورہ ملتان روڈ، لاہور پاکستان 042-35252501-2
U02261

82